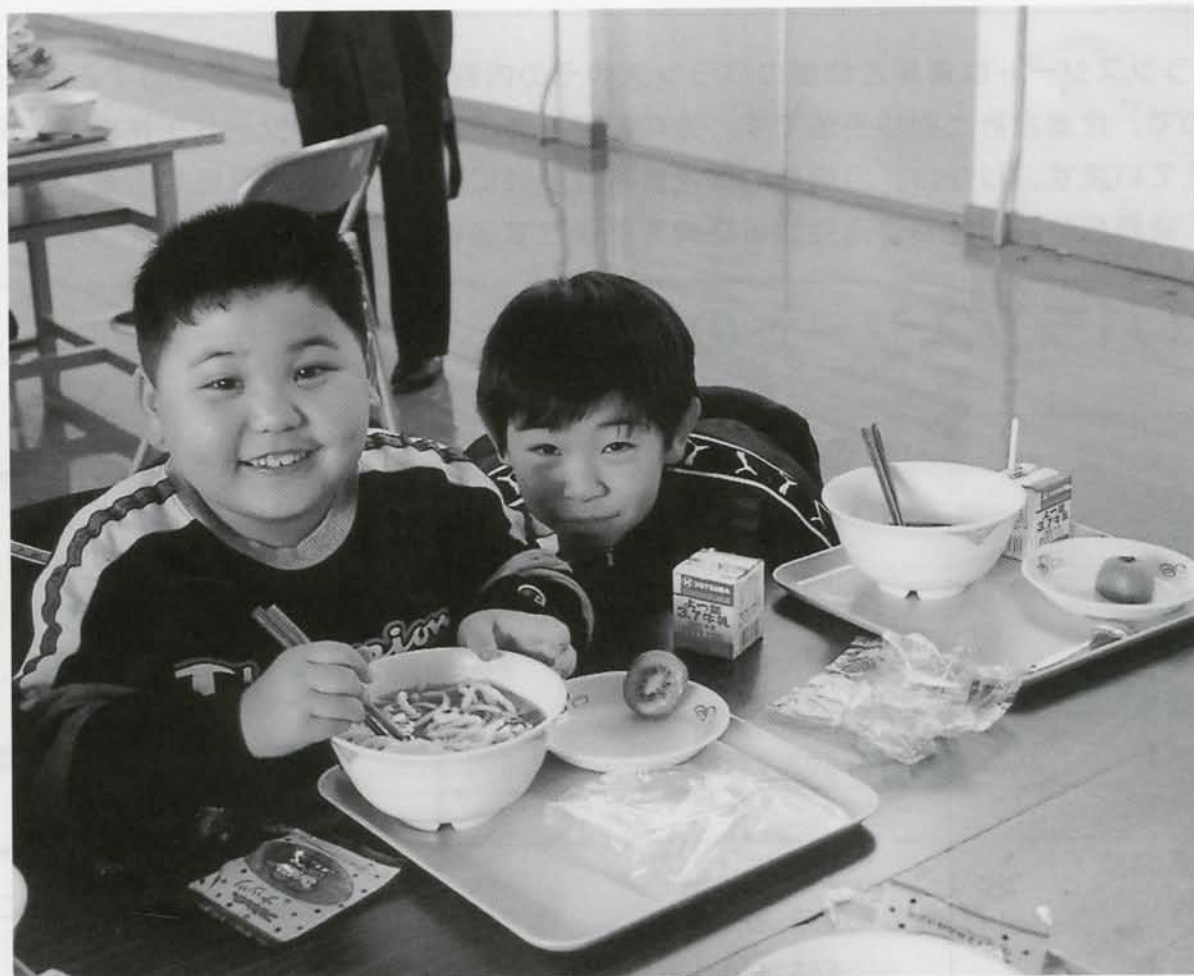


広報

りくべつ



給食っておいしい。おかわりできるの？

足寄町の協力で11月5日～9日に小・中学校の給食体験が行われた。この日は小学1年生と6年生44人が山菜卵とじうどんを食べた。(大嘗地小学校で)

2001

12

No. 489

バランスシートで見る町の財政

平成12年度末時点でバランスシート（貸借対照表）を作成しました。

作成は総務省の統一基準により、一般会計については昭和44年以降の決算統計を基に行っています。（昭和43年以前の資産は含まれません。）

バランスシートは資産と負債のバランスやその内容をわかりやすく説明するためのもので、企業会計と同じ手法です。近年、自治体でもバランスシートを作成する例が増えています。しかし、自治体の固定資産は多岐にわたり、その評価が困難なことから、決算統計における普通建設事業費を基礎とする統一基準が定められました。

〈バランスシートの概要〉

（単位：千円）

| | 全体 | 町民1人当たり |
|-----------|------------|---------|
| [借方] | | |
| ★資産の部 | | |
| 有形固定資産 | 17,319,423 | 5,267 |
| 投資等 | 2,996,003 | 911 |
| 流動資産 | 1,487,450 | 452 |
| 資産合計 | 21,802,876 | 6,630 |
| [貸方] | | |
| ★負債の部 | | |
| 固定負債 | 5,738,925 | 1,745 |
| 流動負債 | 566,430 | 172 |
| 負債合計 | 6,305,355 | 1,917 |
| ★正味資産の部 | | |
| 合計 | 15,497,521 | 4,713 |
| 負債・正味資産合計 | 21,802,876 | 6,630 |

資産とは「財産」のことで、土地・建物や預貯金などがあります。

負債は「借金」のことです。
正味資産は「資本に」当たります

「有形固定資産」

取得価格を原価とし、毎年度減価償却により残存価格を算出。

残存価格は費目別に積み上げられ、バランスシートに計上される。

これが陸別町のバランスシート (平成13年3月31日現在)

(単位:千円)

| 借 方 | | 貸 方 | |
|--------------|------------|-----------------|------------|
| [資産の部] | | [負債の部] | |
| 1. 有形固定資産 | | 1. 固定負債 | |
| (1)総務費 | 3,710,412 | (1)地方債 | 5,322,787 |
| (2)民生費 | 620,457 | (2)債務負担行為 | |
| (3)衛生費 | 381,517 | ①物件の購入等 | 26,004 |
| (4)労働費 | 470 | ②債務保証又は 損失補償 | 0 |
| (5)農林水産業費 | 3,313,064 | 債務負担行為計 | 26,004 |
| (6)商工費 | 137,229 | (3)退職給与引当金 | 390,134 |
| (7)土木費 | 6,972,851 | | |
| (8)消防費 | 7,153 | 固定負債合計 | 5,738,925 |
| (9)教育費 | 2,174,012 | | |
| (10)その他 | 2,258 | 2. 流動負債 | |
| 計 | 17,319,423 | (1)翌年度償還予定額 | 566,430 |
| (うち土地 | 957,989) | (2)翌年度繰上充用金 | 0 |
| 有形固定資産合計 | 17,319,423 | 流動負債合計 | 566,430 |
| 2. 投資等 | | 負債合計 | 6,305,355 |
| (1)投資及び出資金 | 276,324 | | |
| (2)貸付金 | 49,078 | [正味資産の部] | |
| (3)基金 | | 1. 国庫支出金 | 3,406,413 |
| ①特定目的基金 | 2,544,640 | 2. 都道府県支出金 | 1,420,322 |
| ②土地開発基金 | 68,846 | 3. 一般財源等 | 10,670,786 |
| ③定額運用基金 | 0 | | |
| 基金計 | 2,613,486 | 正味資産合計 | 15,497,521 |
| (4)退職手当組合積立金 | 57,115 | 負債・正味資産合計 | 21,802,876 |
| 投資等合計 | 2,996,003 | | |
| 3. 流動資産 | | | |
| (1)現金・預金 | | | |
| ①財政調整基金 | 270,626 | | |
| ②減債基金 | 1,110,654 | | |
| ③歳計現金 | 101,170 | | |
| 現金・預金計 | 1,482,450 | | |
| (2)未収金 | | | |
| ①地方税 | 3,215 | | |
| ②その他 | 1,785 | | |
| 未収金計 | 5,000 | | |
| 流動資産合計 | 1,487,450 | | |
| 資 産 合 計 | 21,802,876 | | |

※債務負担行為に係る情報

①物件の購入等に係るもの 106,852千円
 ②債務保証及び損失補償に係るもの 3,795千円
 ③利子補給等に係るもの 211,510千円

一般会計の総資産は218億円

町民1人あたり663万円

表のとおり、陸別町の一般会計の総資産は218億円で、そのうち有形固定資産は173億円、町民1人あたりに換算すると526万円になります。有形固定資産には道路・橋りょうや学校、公共施設などが該当します。

また、出資金や貸付金、基金などの投資等は29億円、流動資産は14億円となります。これらは使途が決まっているものがほとんどで、今すぐ自由に使えるというわけではありません。

負債総額は63億円、

1人あたり191万円

その一方で、地方債等による固定負債は57億円（町民1人あたり174万円）で、1年以内に償還が必要

な流動負債も含めると負債合計は63億円となり、毎年度の償還額も増加傾向にあります。

現在の財政状況

総資産218億円という数字だけでは他の自治体と単純に比較できませんが、現在まで普通建設事業を通じて積極的に行政サービスを取り組んできた結果、十分な資産を形成できていると判断します。

また、負債も他の自治体より若干多くなっています。

が、計画的な借入と償還を行うことにより、適正な水準を保つことができている。

総合的には負債は多いものの、資産の大きさと正味資産の比率の高さがそれを補い、財政状況は比較的安定しているといえます。

陸別町の今後……

税収の落ち込みや地方交付税の削減問題など、地方を取り巻く状況は一段と厳しさを増しています。今後予定される大型事業等に対応するため、コスト削減や事務事業の見直しを通じて、財源の確保などの財政の課題に取り組み、同時に質の高い住民サービスの提供に努めていきます。

〈一般家庭や企業との違い〉

一般家庭における固定資産（財産）は土地や建物が主ですが、これらは売り払いによって現金化することができます。しかし、自治体の固定資産の大部分を占める道路や公共施設は売り払うことができません。

資産があっても、自由に使える訳ではないのです。

市町村合併を

考える その5

①十勝の各市町村の検討組織は十勝管内の市町村では、国からの権限移譲を含めた地方分権法施行以降、市町村合併促進の動きが強まる中で、合併に関する検討組織が17の各自治体に設けられています。名称は様々ですが、いずれの組織も各市町村職員により構成されており、合併の問題に対して、国が示している合併に関するメリット・デメリットの検証を含めて検討が行われています。又、合併に関し、国などの状況や町村のこれらの動きを広報へ掲載し情報提供が行われています。これら管内各市町村の検討組織の設置状況を推測すると、

あまり時をおかずに全市町村役場に合併問題に関する組織が作られると考えられます。全道的には9月1日現在で約70の市町村で何らかの形で合併に関する検討組織が設けられるかこれから設置されようとしています。割合では212市町村の3分の1となっていますが、これから見ると、十勝管内の対応は決して遅くなくむしろ85%の割合で検討組織を持っているというところは、それぞれの町村が合併問題を敏感にとらえている証であるといえます。

②管内組織の検討状況の進み

具合は

十勝管内の各市町村の財政の現状分析や将来推計を行い、自主的合併を含めた将来の行政体制を検討すべく設置された十勝支庁管内市町村行財政検討会議は、5月、8月の全体会議を経て管内を6ブロックに分け、方面別の会議が10月に開催されました。

陸別、足寄、本別の3町で構成される十勝東北部ブロックの会議では、支庁から北海道市町村合併支援本部設置と十勝地方本部の設置が報告されました。さらに、市町村での合併に関する自主的な検討や取り組みの状況に対応した支援を行うことも説明され、次に各町行財政の将来推計の検討が行われました。

その中で「人口推計」。それはその会議のなかでも最も関心のあることでした。

例えば陸別町の3,300人が10年後の平成22年度には2,000人となるのか、3,000人程度に落ち着くのか……。財政的に赤字でいけるのか、全く立ち行かなくなるのか、その辺も大いに気になるところで、もともと推計値は、その手法により偏り、単純には比較出来ない項目も多いことが解りました。従って、内容分析までに至らず次回会議まで、さらに資料の精度を高めることとなりました。

健康日本21 たばこ

家族のためにも
たばこをやめたい

本人の問題だけ
ではない受動喫煙

自分の意志とは無関係にたばこの煙にさらされ、それを吸わされることを「受動喫煙」といいます。たばこの煙は、本人が吸う煙（主流煙）より

も他人が吸う煙（副流煙）の方が有害物質を多く含んでおり、周囲の人が肺ガンや呼吸器疾患などの病気にかかる危険性を高めます。たばこは、「他人にも多大な迷惑をかける」ということも良く理解する必要があります。

禁煙・節煙

したいと思ったら

現在喫煙している人のうち、26・7%の人が「やめたい」と考えており、「本数を減らしたい」という人も含めると64・2%の人が禁煙したいと考えています。「禁煙したい」と思ったときがチャンスです。この機会を逃さず、禁煙に挑戦しましょう。

「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、④たばこ編と題して、喫煙の影響や、禁煙するためのヒントなどをお知らせいたします。



禁煙を成功させるヒント

禁煙をしようと思った動機をはっきりさせておく

「禁煙しよう」と思ったときは何かきっかけがあったはず。その思いを継続させるためにも紙に書いて目に付くところに張っておくなど、動機を忘れないようにします。

たばこの害についてイメージする

「真っ黒な自分の肺」「炎症で痛むのど」「ぜん息にかかった家族」など、健康を害しているシーンを思い描くと動機が強まります。

禁煙後の自分を想像する

「ご飯がおいしい」「のどの調子がよい」「口臭がなくなる」「お金がたまる」「周囲の人から喜ばれる」「部屋のものが汚れない」など、禁煙後の効果を想像します。

気楽な気持ちではじめてみる

「一生吸わない」など大きな目標をかかげると、つい吸ってしまったときの反動も大きく、挫折してしまいがちです。とりあえず「今日は1日吸わない」ぐらいの気軽な目標ではじめましょう。また、仮にその日はだめでもあきらめずに続けることが大切です。

禁煙仲間をつくる

禁煙外来を設けている医療機関に相談したり、保健所や保健センターで実施している禁煙教室などに参加してみましょう。専門的なアドバイスを受けられるとともに、禁煙に取り組んでいる人どうして交流を深めたり、お互いに刺激しあったりでき、成功率が高まります。

正しく理解していますか？たばこの影響

喫煙で「肺がん」にかかりやすくなることを知っている人は84・5%、「脳卒中」は35・1%など、他の病気でリスクに対する認識度が低い疾患もあり、たばこの健康への影響について必ずしも正しく理解されているとはいえません。吸う・吸わないは「本人の問題」と片づける前に、たばこの健康への影響を正しく理解することが必要です。

INFORMATION

故 平林英祐さん(前教育委員長)に勲五等瑞寶章



平成13年10月15日故 平林英祐さんに勲五等瑞寶章が授与されました。

平林さんは、昭和36年に教育委員会委員として、また、昭和42年からは教育委員会委員長として平成13年3月までの39年6カ月の永年にわたり地方自治の進展に貢献したとして、7月23日に受章が決定し、10月15日に佐藤教育長から伝達されました。

陸別町功労者表彰式



11月3日陸別町功労者表彰式があり、町に功労のあった以下の方々に町長から賞状と記念品が贈られました。(順不同)

[自治功労賞]

- 藤澤 一夫さん(農業委員会委員として町行政に貢献)
- 佐々木恒雄さん(行政改革推進委員会委員として町行政に貢献)
- 加藤 孝さん(総合開発審議会委員として町行政に貢献)

[産業功労賞]

- 柴田 茂さん(商工会役員として地域経済の活性化に貢献)

[寄付篤行賞]

- (有)吉田機械店 代表取締役 吉田 幸雄さん
(診療所建設資金として100万円を寄付)
- 山田 一雄さん(診療所建設資金として100万円を寄付)
- 平林 瑞江さん(診療所建設資金として100万円を寄付)



初めての応募で特選 統計グラフ全道コンクール

北海道統計協会主催で毎年実施している「統計グラフ全道コンクール」で、陸別中学校3年の浦田美鈴さんが、中学生の部特選に選ばれ、11月8日に賞状と記念品が渡されました。作品は、十勝管内のインターネットの普及状況や携帯電話加入数などを色々なグラフで表現していて、訴える力の強い作品と評されています。

「まちのおしらせ

12月は(市町村)税・道税の 納税推進強調月間

陸別町と十勝支庁は、12月を「納税推進強調月間」として、納税の推進に積極的に取り組みます。

市町村税・道税は、さまざまな事業を行うための貴重な自主財源です。みなさんの暮らしの中に生かされている税についてご理解をいただき、納税にご協力下さい。

納税の相談は、陸別町・十勝支庁に連絡下さい。

陸別町役場町民課

電話 7-2141 内線 115・116

十勝支庁税務部納税課

電話 0155-24-3111 内線2361

製造事業所の皆様へ ～工事統計調査にご協力を～

経済産業省では、工業統計調査及び石油等消費構造統計調査を平成13年12月31日現在で実施します。

工業統計調査は、製造業を営む事業所を対象として、その活動実態を明らかにすることを目的として調査します。また石油等消費構造統計調査は、産業別、規模別、地域別に我が国産業のエネルギー消費の実態を明らかにすることを目的としています。

これらの調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として利用されるとともに、企業、大学などでの研究資料、小・中・高等学校の教材など、広く利用されているところです。

皆様から提出していただく調査票については、統計法に基づき調査内容の秘密は厳守されますので、正確なご記入をお願いいたします。

陸別町史跡ユクエピラチャシ跡 保存整備委員の任命

任期 平成13年11月9日から

平成15年11月8日まで

宇田川 洋

東京大学大学院 人文社会系研究科教授【再委嘱】

浅野 久子

1級建築士 株式会社HOKUBI代表 【再委嘱】

後藤 秀彦

浦幌町教育委員会 博物館館長 【再委嘱】

西 幸隆

釧路市埋蔵文化財調査センター所長 【再委嘱】

梶田 光明

標津市ポー川史跡自然公園園長 【再委嘱】

石橋 次雄

十勝考古学研究所所長 【新たに委嘱】

※敬称は略します。

陸別町社会教育委員の委嘱

平成13年10月1日付け

| | |
|---------|------|
| 那賀島 彰 一 | 【再任】 |
| 志田 功 | 【再任】 |
| 堀切 文雄 | 【再任】 |
| 大谷 京子 | 【新任】 |
| 菊地 健一 | 【再任】 |
| 久保 昌之 | 【新任】 |
| 萩原 清徳 | 【再任】 |
| 三輪 一光 | 【再任】 |
| 川口 助夫 | 【新任】 |
| 加藤 孝 | 【再任】 |
| 石橋 由美子 | 【新任】 |
| 千葉 智子 | 【新任】 |
| 鈴木 勝 | 【再任】 |

※敬称は略します。

くらしの情報

夜光反射材の普及促進

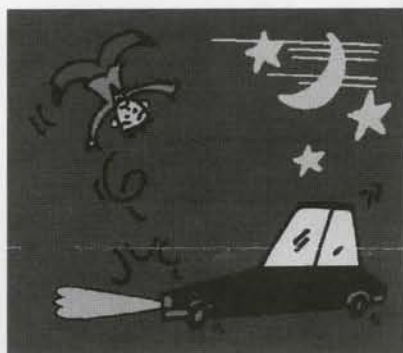
歩行者や自転車利用者の交通死亡事故については、その大半が薄暮時から夜間に発生しており、いずれの被害者も高齢者が5割以上を占めています。夜間は運転者に必要な情報はヘッドライトや他の照明が照らす範囲に限られるため、昼間にはハッキリと見えるものが、夜間は見えなかつたり発見が遅れたりします。

そこで夜間の交通事故から身を守るためには、自分自身

が車やバイクの運転者などからよく見えるように明るい色の服装や夜光反射材を付けるなどして自分を目立たせることが大切です。

夜光反射材はそれ自体光を出しませんが、ヘッドライトなどの光を当てるとその光の方向に向かって反射する特徴があり、暗い夜道では遠くからでもよく見えるため、交通事故の防止に効果的です。

夜間に外出する場合、交通事故から身を守るため、反射材を着用しましょう。



預金の保護の範囲が変わります

○万一金融機関が破たんした場合でも、預金者1人あたり、定期預金等の元本1,000万円までとその利息は、来年4月以降も保護されます。

○合算して元本1,000万円までとその利息は、あくまでも最低保障ですので、受け取れるのは1,000万円だけではありません。

○また、当座預金・普通預金等は、平成15年3月まで全額保護されています。

（対象金融機関）
○銀行（日本国内に本店のあるもの）

るもの）

○信用金庫

○信金中央金庫

○信用組合

○全国信用協同組合連合会

○労働金庫

○労働金庫連合会

（注）

1 日本国内に本店のある金融機関が海外支店で受け入れる預金等は、預金保険制度の対象外になります。

2 農林中金、農協、漁協、水産加工業協同組合は、預金保険制度とほぼ同様の

「農水産業協同組合貯金保険制度」に加入しています。詳しくは帯広財務事務所、金融機関の窓口等にお問い合わせ下さい。
帯広財務事務所
電話0155-2516381
(総務課・理財課)



預金等の保護の範囲

| | | 平成14年3月まで | 平成14年4月～平成15年3月まで | 平成15年4月以降 |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------|--|-------------------------|
| 対象となる預金 | 当座預金 普通預金 別段預金 | 全額保護 | 全額保護 | 合算して元本1,000万円までとその利息(※) |
| | その他の預金等 定期預金 定期積金 ビック、ワイド等 | 全額保護 | 合算して元本1,000万円までとその利息(※) | |
| [対象とならない預金] 外貨預金 譲渡性預金 ヒット等 | | 全額保護 | 破たんした金融機関の財産の状況に応じて支払い（一部カットされることがある。） | |

(※) 元本1,000万円までとその利息を超える部分については、破たん金融機関の財産の状況に応じて支払われますので、一部カットされることがあります。

(注) 預金等全額保護の特例措置については、平成14年3月31日までに救済金融機関から預金保険機構への資金援助の申込みが行われることが必要です。



こがらし文化祭

第40回 陸別町文化祭



10月28日(日)今年で4回目となった「日産・陸別こがらしマラソン」が、小利別の日産自動車株試験場のコースを利用し行われました。

参加した86名は、文字どおり木枯らしが吹くなか、最高10kmのアップダウンの多いコースにのぞみました。



第40回陸別町文化祭が、11月3日～5日までの3日間タウンホールと福祉センターを会場に開催されました。

展示会場のタウンホールとロビーには、一般から募集した美術・写真・書道などの作品が展示され、会場を訪れた人は皆熱心に作品に見入っていました。

また、福祉センターの会場では、婦人会によるボランティアバザーや、陶芸愛好会の作品を販売するコーナーも人気でした。



毎年人気のボランティアバザー(写真上)



陸中三年生もコーラスを熱唱



陶芸の販売コーナーも人気

チャシから出土した旧石器時代と縄文時代の遺物

史跡ユクエピラチャシ跡

先月号では、陸別町でも「旧石器時代」「縄文時代」「統縄文時代」「擦文時代」の遺物が出土していて、約1万年前から人類が生活していたことが分かることを述べました。

そして文化祭では、ユクエピラチャシ跡出土遺物と一緒に、これらのアイヌ文化の時代よりも古い時代の遺物を展示しました。

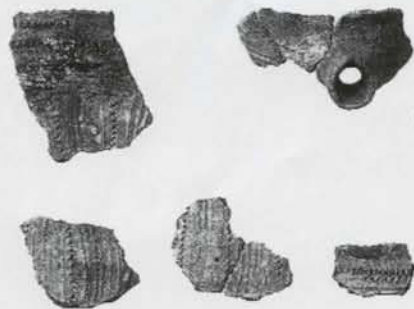


図1 ユクエピラチャシ跡から出土した縄文土器（右上が注口土器）

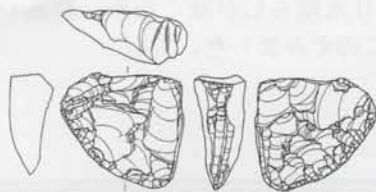


図2 ユクエピラチャシ跡から出土した細石刃核（旧石器時代）

実はユクエピラチャシ跡の試掘調査でもアイヌ文化期よりも古い時代の遺物が出土しているので、今月はそのことについて触れたいとおもいます。

2カ年にわたる試掘調査では、チャシの造られたアイヌ文化期の遺物9、861点の他に二つの時代の遺物が出土しました。

一つは統縄文時代（約2000年から1300年前）の遺物で土器が出土しています（図参照）。中央のB郭から出土しました。中には、きゆうすの様な形をした注口土器の破片も含まれています。

もう一つは旧石器時代（約1万年前）の遺物で、細石刃核（さいせきじんかく）というものが1点出土しています（図参照）。

な技術です。この細石刃核は郭外の盛土から出土したので、アイヌの人々がチャシの壕を掘ったときに堀上げ土に混ぜたものでしょう。

つまり、ユクエピラチャシ跡は、約1万年前に旧石器時代の人間が石器を作っていた場所であり、統縄文時代の人々が土器を使っていた場所であったのです。

その後、17世紀にアイヌの人々が壕を掘り、柵を建てて大規模なチャシを造ったので

1902（明治35）年、72歳の関寛齋が斗満に到着します。開拓はユクエピラチャシ跡のふもと付近から始まりま

す。そして1910（明治43）年、寛齋は徳富蘆花とともに旧石器時代、縄文時代、アイヌ文化期の人々が生活・活動した青龍山に登っています。

公民館～図書室だより～図書の紹介

* 一般図書 *

「疑惑」の相続人田中真紀子（小山唯史／野田峯雄）
 子どもの心を見る親、見ない親（「さびあ」編集部）
 大人の入口に立った子供をつまずかせない10の方法
 （ペッパーシュワルツ ドミニク・カペーロ）
 なにが幼い命を奪ったのか（加地伸行／伊賀興一ほか）
 モタラの涙（江樹 一郎）
 絶筆（久和ひとみ）
 ダンシングライフ（三上 晶代）
 犬たちへの詫び状（佐藤 愛子）
 草を褥に（大原 富枝）
 ジコチューな3歳児（プチタンファン（編））
 芸妓峰子の花いくさ（岩崎 峰子）
 あなたが生まれて（小田 ゆり）
 恋するために生まれた（辻 仁成／江國 香織）

異端の夏（藤田 宜永）
 平安京のメリークリスマス（鳥越 一郎）
 美女入門PART3（林 真理子）
 ミスティック・リバー（デニス・ルヘイン）
 おすす（杉本 章子）
 血脈 上・中・下（佐藤 愛子）
 赤い月 上・下（なかにし 礼）

* 児童図書 *

NHKプロジェクトX ジュニア版
 （NHKプロジェクトX制作班（編））
 ニャンダーかめんミーコのへんしん（やなせたかし）
 フランダースの犬（日本アニメーション）
 トム・ソーヤの冒険 など12かん（日本アニメーション）
 千と千尋の神隠し（宮崎 駿）

ドンのコラム

Don Myshchuk

陸別の季節の移り変わり

秋の季節には、陸別の風景は劇的に華々しく変わります。夏の終わりに深い緑が赤やオレンジ、黄色、紫へとゆつくりと色を変えていきます。その後少し日を置いて、いつの間にか葉が落ち、秋の美しさが不意をついて冬の様相へと変わっていきます。この静かで美しい山間の町での自然の変化にはとても驚かされます。この町に住むことは芸術家や写真家の夢だと思います。それは、信じられないくらい美しいから。おそらく、私のような地元出身でない者が、長い間ここに住んでいる人よりもこの自然の美しさに心を奪われるのでしょう。

私が住んでいるアルバータ州の中央部では、地形が平らで開けています。木は暴風林として、農場や町や都市の中に植えられています。木がまばらなので、穀物の黄色が秋の色として目立ちます。ですからアルバータ州と北海道の秋の色の違いには驚きます。陸別町に住んでいるみなさんは、このような美しいところを囲まれたことを大変幸運だと思えます。どうぞ、こ



の町の自然の美しさを堪能してください。日が短くなるので、気温が低くなってきました。普段の行動が屋内でするようになってきましたが、たくさんの人々がまだ外で行動しています。私にとってもっとも印象的なものに冬でもパークゴルフをしている人たちの光景があります。このパークゴルフなどは新鮮な空気、仲間づくりを深めること、自然を楽しめるという恩恵を受けるでしょう。この町で自然の変化を楽しめることはすばらしいことです。私はいつも陸別で見られる美しい四季と絶妙な風景を忘れることはないでしょう。それでは、また来月お会いしましょう。

あしよるから ほんべつから

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。

ネパあしよる冬のフェスティバル②

熱気球搭乗体験と冬ならではの料理にチャレンジし、人とのふれあいや交流を深め、ネパあしよるで冬を楽しみませんか。

- 【日時】 12月16日(日) 午前9:30~
- 【会場】 ネパあしよる
(北海道立足寄少年自然の家)
- 【内容】 冬の料理にチャレンジ(ケーキ他)・試食・熱気球搭乗体験(当日の天候により変更の可能性があります)
- 【参加対象】 どなたでも(子どもから大人まで)
- 【参加定員】 50人
- 【持ち物】 エプロン、三角巾(バンダナなど)、上靴、寒くない服装
- 【参加経費】 500円~1,000円程度(保険料と材料費)
- 【申し込み】 11月30日(金)~12月8日(土)までに電話で申し込み下さい。
定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承下さい。
- ※平成14年1月20日(日)に冬のフェスティバル②を予定しています。
- 【詳細】 北海道立足寄少年自然の家
電話5-6111

本別100年の歩み展

本別町歴史民俗資料館では「モノ」「写真」「パネル」などで100年の足跡を展示しています。たくさんのご来場お待ちしております。

- 開催期間 11月30日(金)まで
午前9時から午後5時まで
- ところ 本別町歴史民俗資料館 本別町北2丁目
※町図書館西側
- お問い合わせ先 歴史民俗資料館
電話2-2141内線410

第30回本別町婦人まつり

- とき 12月2日(日) 午前9時から午後3時まで
- ところ 本別町中央公民館 本別町北1丁目
- 内容 ○豆・花の販売コーナー
○バザーコーナー
○芸能発表 など各種催しが行われます。
- ※30周年記念品を先着1,300人にお配りします。
- お問い合わせ先 中央公民館内社会教育係
電話2-5111

SPORTS topics

スポーツ活動団体の紹介⑥

今月号は「スキークラブ」を紹介します。

スキークラブは現在16名で活動しています。

年間事業としては、教育委員会主催のナイタースキー教室、移動スキー教室の指導協力、町民スキーツアーの参加協力、技術向上研修会・町外研修会を開催し、交流を深めています。

活動内容

- ・スキー教室の指導協力
- ・町外研修会の開催
- ・年会費1人2,000円

役員は以下のとおり。

会長 荒川 清治
 事務局長 猪狩 公教
 指導部長 瀧澤 勇二

副会長 佐野 義幸
 会計 清水 光明

協会では、現在会員を募集しています。

希望者は猪狩事務局長(職7-2141,自7-2523)までご連絡下さい。

ウインタースポーツの季節到来!!

11月4日(日)わかばパークゴルフ場の開放を最後に、全ての野外スポーツ施設を終了することになりました。たいへん残念ではありますが、来年春のオープンまでお待ち下さい。

現在スケートリンク・スキー場・しばれパークゴルフ場のオープンにむけて準備を進めているところです。雪の状況によりオープンする日が左右されますので、決定次第広報等でお知らせしたいと思います。冬の健康づくりにご活用下さい。

教育委員会では次の各教室を予定しております。詳細については、広報りくべつ1月号でお知らせしますので、多くの町民の参加をお待ちしています。

- ◎幼児スケート教室
- ◎ナイタースキー教室(初心・初級者)
- ◎中級スキー教室
- ◎移動スキー教室
- ◎ナイタースノーボード教室
- ◎町民スキー・スノーボードツアー



健康コーナー 41

12月・1月の予定

- 12月10日 デイ・ケア シェイプアップ教室
- 11日 リハビリ教室 風疹予防接種
- 12日 フィットネス教室
- 13日 精神保健相談 (保健所本別支所)
- 17日 シェイプアップ教室
- 18日 3種混合予防接種 リハビリ教室
- 19日 フィットネス教室
- 20日 乳幼児相談
- 1月10日 精神保健相談 (保健所本別支所)
- 15日 2種混合予防接種 リハビリ教室

年末・年始のため保健事業が変更になっています。

定例の教室活動や機能訓練事業の日程については広報・くらしのカレンダーをご確認の上、参加してください。

年末・年始を元気に過ごしましょう。

暮れも押し迫り、何かと忙しい12月、来客やお出掛けで気ぜわしいお正月。生活リズムが乱れがちです。睡眠不足や疲れで体調を崩しやすくなります。

普段の生活と大きくかけ離れてしまわないようできる範囲で生活リズムを整えましょう。特に抵抗力の弱いお年寄や子供に配慮しましょう。

年末に医療機関を受診するケースで意外と多いのがケガです。これは大掃除をしていて高い所の物をとるため台に昇って転倒したり、ガラスで手を切ったり、ぶつけたなどです。忙しい時ほど慎重に、そして安全確認は怠らないようにしましょう。

冬こそ糖尿病から身を守る

この季節になると寒いし、雪は降るし体を動かす機会が減って食べっぱかりという声を聞きます。糖尿病の療養をされている方にとってはより一層、自己管理に気を配らなければならぬ時期になりました。

ここで糖尿病について簡単にさらします。

糖尿病には2種類あり、1型糖尿病とは私達が食べたご飯やパンなど食物を筋肉などに取り込みエネルギーとしてコントロールしていくインスリンが、ほとんど

ど作られないタイプをいいます。2型糖尿病はインスリンはある程度作られていますがお食べ過ぎ、運動不足によりインスリンの分泌が悪い、働きが悪くなることなどにより起こります。ここでは2型糖尿病を取り上げます。

年末・年始はいつもより食べる機会が多くなります。このようなときは1週間単位で不足した食品、多く取りすぎた食品を調整しましょう。

運動については家の中で出来るもの、例えばラジオ体操、腹筋、ダンベル体操などがあります。

また、体重を毎日測り、自分の生活を振り返ることも大切ですよ。

失明・腎症・神経障害などの恐ろしい合併症を招かないよう冬こそ糖尿病の療養に努めましょう。

| | | |
|-------|-----------|-------|
| 10月1日 | 健康相談(市街) | 13名 |
| 2日 | シェイプアップ教室 | 13名 |
| 3日 | リハビリ教室 | 6名 |
| 4日 | 糖尿病教室運動指導 | 20名 |
| 10月4日 | 乳児・一歳児健診 | 合計11名 |
| 10日 | 糖尿病教室運動指導 | 20名 |
| 11日 | 結核検診2回目 | 81名 |
| 15日 | デイ・ケア | 6名 |
| 16日 | シェイプアップ教室 | 12名 |
| 17日 | リハビリ教室 | 7名 |
| 18日 | 糖尿病教室運動指導 | 11名 |
| 21日 | 子宮がん検診 | 124名 |
| 21日 | 乳がん検診 | 112名 |
| 22日 | シェイプアップ教室 | 10名 |
| 23日 | ポリオワクチン | 22名 |
| 24日 | かんぽ料理教室 | 17名 |
| 25日 | 糖尿病教室運動指導 | 12名 |
| 29日 | 乳幼児相談 | 13名 |
| 29日 | デイ・ケア | 8名 |
| 30日 | シェイプアップ教室 | 10名 |
| 30日 | リハビリ教室 | 8名 |

健康づくりの足あと

運動指導



10月に4回シリーズで糖尿病教室運動編が行われました。今年是中国由来の体操で健美操(けんびそう)に取り組みました。健美操は呼吸法を大切に、ゆっくりとした動きが特徴です。初めての試みでしたが、体が温まるなど参加者の評判は上々でした。

健康三二知識

高齢者の寝たきりについて

膝の痛みをはじめとして、高齢になると様々な原因によってからだを動かすのが辛くなる時があります。

こんな時に一週間でもただ布団の中でだらだらと生活すると、急激に筋肉がなくなり余計にからだを動かすのが億劫になっていきます。そうなる前、もう寝たきりの始まりです。筋肉は使われないと減ってしまい、その後は繊維化して硬くなります。そのため各関節が固まり立とうとしても力が入らなくなり歩くことも出来なくなります。安静が必要などとき以外は少しでもからだを動かしましょう。

ーわんわんー

10月中旬、ゴミ分別方法の説明会に参加しました。説明を聞きながら、食べないで捨ててしまった数々の食品、着ないで捨てた服、いつかは使うだろうと思っただけで何年もとってある様な物が思い出されました。使い回しを上手にすること、本当に今の生活に必要な買う前によく考えること、必要以上に物を貯め込まないことが私の生活の3大テーマになりそうです。

これを機会に自分の生活を見直してみようと思います。

(保健婦 前田)

〈11月12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。

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12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 | 月 | |
| | 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)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1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 |
| | 6人用 | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 10人用 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

善意に深く感謝いたします

陸別町社会福祉協議会のボランティアセンター(愛情銀行)へ寄せられたご寄附です。『社協だより“ふれあいネットワークりくべつ”』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深く感謝申し上げます。

平成13年10月5日～平成13年10月31日

| 住所 | 氏名 | 金額 | 指定先 | 内容 |
|----------|----------|--------|---------|-------------------|
| 緑町 | 古市 惣次郎 | 30,000 | 社会福祉協議会 | 妻の逝去に際して |
| | | 20,000 | 陸別老人クラブ | |
| 新町2区 | 女川 伊佐雄 | 50,000 | しらかば苑 | 父の逝去に際して |
| 共栄第1 | 平山 きくえ | 20,000 | 社会福祉協議会 | 福祉に |
| 夢の会 | 代表 後藤 恒四 | 20,170 | 社会福祉協議会 | 福祉に(ふれあい健康まつりに催し) |
| 陸別町婦人会 | 会長 斉藤 朋子 | 10,000 | 社会福祉協議会 | 福祉に(ふれあい健康まつりに催し) |
| 陸別ゴルフ同好会 | 会長 荒川 清治 | 10,000 | 社会福祉協議会 | 福祉に |

(敬称略)

お子さんの写真を募集します。

広報新年号から、毎月その月生まれのお子さんの写真を募集します。
 ※編集の都合上1月生まれの写真は、12月10日までにお届け下さい。
 かわいい写真、記念写真などありましたら直接企画商工課へお届け
 いただいくか、電話にてご連絡下さい。
 電話 7-2141 (広報広聴統計係)

町の人口・世帯数

13.10.31 (カッコ内は前月比)

| | |
|-----|------------|
| 人口 | 3,268人(-5) |
| 男 | 1,612人(-4) |
| 女 | 1,656人(-1) |
| 世帯数 | 1,473戸(-1) |

友好町民 ^{H13.10.31現在}
485人
 (前月比+4人)

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

清水 琉衣 ^{10・15} 光明 ^{10・15} 町
 佳永 ^{10・15} 緑 ^{10・15}

おくやみ

女川 誠一 ^{88歳} 10・17 共栄第1
 西部 松吉 ^{73歳} 10・20 東1条2区

町民のうごき

ご厚意

ご寄附ありがとうございます。
 ◎陸別町新町2区女川伊佐雄さんから診療所建設資金として5万円が寄付されました。
 ◎札幌市鈴木文文さんからふるさと整備資金として5万円が寄付されました。