

広報

りくべつ



こどもたちと先生たちのおそうに会



あっちっちーっ

保育所では、おもちを持ち寄ってのおそうに会。(1/22)

2002

2

No. 491

国民年金特集号

すこやかな老後を過ごすために

年金を受けるためには20歳になったら国民年金に加入し、きちんと保険料を納め続けることが大切です。年をとって老後のことが切実に感じられるようになってから、あるいは不慮の事故にあい、障害者、遺族になってからではまにあわないのです。

あなたの老後をより充実したものとするために、すべての国民が助け合う国民年金制度の理解をふかめてください。

20歳になったら、 職業や収入を問わず国民全員が年金に加入します

あなたは
これ?

第1号被保険者

自営業者、学生、
アルバイトの人など



保険料納付書が郵送されますので、金融機関等の窓口で納付手続きをしてください。

保険料月額 **1万3,300円**
(平成13年度)

一定期間分まとめて前納すると、保険料が割引されます。

第2号被保険者

会社員や公務員など



勤め先で厚生年金や共済組合に加入します。国民年金にも自動的に加入したことになるため、個別に国民年金の保険料を納める必要はありません。

第3号被保険者

会社員や公務員など
(第2号被保険者)に
扶養されている配偶者



保険料を納める必要はありませんが、第3号被保険者に該当する旨の届出をしてください。

国民年金からのお知らせ

平成14年4月から国民年金保険料の納付先が、市町村から国（社会保険庁）に変更されます。

納付書で納めていただいている方

平成14年4月分の保険料からは「社会保険庁の発行する納付書」で、お近くの金融機関や郵便局などで納めてください。

口座振替で納めていただいている方

口座振替をご利用になっている方は、振替先が社会保険庁に移行されます。移行に関しての手続きは社会保険庁で行いますのでご了承ください。

年をとったら老齡基礎年金

国民年金に加入して、
受給資格期間を満たした
人が65歳になったとき
から支給されます。



受給資格期間とは

- ① 国民年金保険料を納めた期間
- ② 国民年金保険料の免除を受けた期間
- ③ 昭和36年4月以後の厚生年金や共済組合の加入期間
- ④ 昭和61年4月からの第3号被保険者期間
- ⑤ 任意加入できる人が、加入しなかった期間
(合算対象期間 ※カラ期間)

これらを合計して、原則として25年以上の期間が必要です。

年金額は

満額で **80万4,200円**

この額は20歳から60歳になるまでの40年間(加入可能年数)すべて保険料を納めた場合です。保険料を納めた期間が40年に満たない場合は、その期間に応じて減額されることになり、下記の計算式により計算されます。

計算式

$$804,200円 \times \frac{\text{保険料を納めた月数} + \text{保険料を免除された月数} \times \frac{1}{3}}{\text{加入可能年数} \times 12 \text{ (月)}}$$



昭和16年10月5日生まれの人の年金額を計算してみましょう。
受給資格期間25年 加入可能年数40年
(※次ページの受給資格期間と加入可能年数早見表参照のこと)

- 例1** 保険料を35年(420月)間納付し、未納期間が5年(60月)間ある場合

$$804,200円 \times \frac{420月}{480月} = 703,700円$$

支給額 年額で **70万3,700円**



- 例2** 保険料を30年(360月)間納付し、免除期間が10年(120月)間ある場合

$$804,200円 \times \frac{360月 + 120月 \times \frac{1}{3}}{480月} = 670,200円$$

支給額 年額で **67万200円**



- 例3** 保険料を24年(288月)間納付し、合算対象期間が6年(72月)間あり、未納期間が10年(120月)間ある場合

$$804,200円 \times \frac{288月}{480月} = 482,500円$$

支給額 年額で **48万2,500円**



受給資格期間 (年金を受けるために最低必要な期間) と加入可能年数 (満額の年金を受けるために必要な期間)

国民年金制度が発足したのが昭和36年4月1日ですので、そのとき20歳以上の方は、60歳になるまで40年間加入することができません。それらの方には生年月日により、表のとおり短縮措置がとられています。

受給資格期間と加入可能年数早見表

生年月日	受給資格期間	加入可能年数
昭9.4.2～昭10.4.1	25年(300ヶ月)	33年(396ヶ月)
昭10.4.2～昭11.4.1	25年(//)	34年(408 //)
昭11.4.2～昭12.4.1	25年(//)	35年(420 //)
昭12.4.2～昭13.4.1	25年(//)	36年(432 //)
昭13.4.2～昭14.4.1	25年(//)	37年(444 //)
昭14.4.2～昭15.4.1	25年(//)	38年(456 //)
昭15.4.2～昭16.4.1	25年(//)	39年(468 //)
昭16.4.2～以降	25年(//)	40年(480 //)



繰り上げ支給と繰り下げ支給

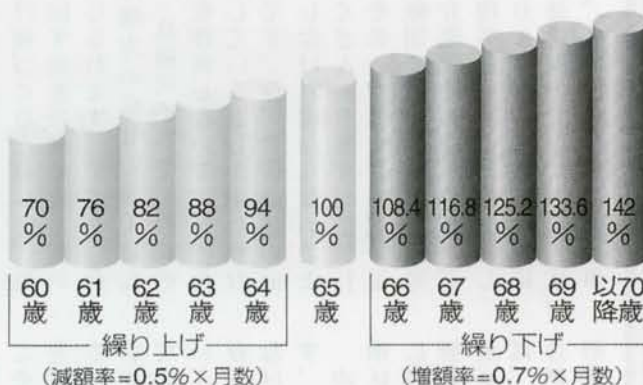
◆ 繰り上げ支給

60歳から64歳の間でも受給開始年齢に応じて減額された年金を受けることができます。ただし、繰り上げ支給をすると65歳になっても年金額が元に戻るわけではなく、生涯減額された年金を受けることとなります。他にも下記のような人の場合は、不利な取扱いになりますのでご注意ください。

- ① 特別支給の老齢厚生年金は支給停止になります。ただし、生年月日が昭和16年4月2日以後の方は一定の額が減額されますが併給できます。
- ② 遺族厚生年金・遺族共済年金とは65歳まで選択になります。
- ③ 障害基礎年金・寡婦年金は受けられません。
- ④ 厚生年金・共済組合に加入すると支給停止になります。(昭和16年4月1日以前生まれの方が対象)
- ⑤ 請求後は高齢任意加入はできません。

◆ 繰り下げ支給

受給開始年齢を遅らせて、増額された年金を受けることもできます。



※65歳で受ける年金額を100%として

* 上記の老齢基礎年金の支給率は、昭和16年4月2日以降生まれの人に適用されます。繰り上げ支給の減額率は、月数に比例し、繰り上げ月数が増すごとに一月あたり「0.5%」減額率が増します。また繰り下げ支給の増額率についても月数に比例し、繰り下げ月数一月あたり「0.7%」増額率が増します。

* 昭和16年4月1日以前生まれの方

上記の対象となる方は下記の支給率となります。年数に応じて支給率が変わります。

60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳
58%	65%	72%	80%	89%	100%	112%	126%	143%	164%	188%

第3号被保険者の届出先がかわります。

現在、第3号被保険者(会社員や公務員に扶養されている配偶者)の届出は市町村が窓口となっていますが、平成14年4月から、扶養者の勤め先が窓口となります。資格取得などの際は、3号被保険者届を扶養者の勤め先に提出してください。



市町村合併を考える



大きく、行政体制の再検討をしなければ、行政サービスのレベルの維持を図ることが困難になる。特に福祉サービスなど高齢社会に対応して、より充実化が求められる行政分野については、今までの市町村の単位では、対応が難しくなります。

この三点について国は声を大きくしております。合併論議の真の原因は、膨大な財政赤字にあると思います。分権の受け皿づくりと称して、地方に回す金を少なくする狙いと感じられます。ですから合併は地方の幸せの為ではなく、「兵糧攻め」で、町民の意思を尊重しないで、合併を強制していると思われなものです。今、合併論議の前に、しなければならぬことがたくさんあります。広域行政もその一つです。本別・足奇・陸別では、消防・し尿処理・介護保険の認定事務・ごみ処理等と、すでに対応をしておりますが、財政への対応が合併推進の背景にあるとすれば、広域行政などによる事

務の共同処理など、まだまだ対応策はあると考えます。又、当然のことながら、今までの事業の見直し、機構の改革による行政のスリム化など、自治体の自己改革はどうしても進めなければならぬと考えます。財政的理由で転機を迎えていることは当然ですから、小規模自治体は、自己改革に踏み出さないうり、運営そのものが行きづまってくると思います。小規模の自治体こそ、効率の良い自治・分権を推進できる、優位性を持つことができる、つまり、人口の少ないことが、自治体としての質を規定するものではないことを、身をもって示し、存在意義を自ら証明していかなければならぬと思います。

市町村の合併は、単なる自治区域の再編ではなく、そこに暮らす住民生活に大きな影響をもたらします。従って合併をしようとするのであれば、何のための合併なのか、合併してどのような自治体を形成し、町民生活はどうなる

のか、現在のまちがどう活性化するか、という観点からの論議が重要と考えます。その際、過去の合併の教訓、例えば、帯広市に合併した大正村、川西村、一方、合併しなかった更別村や、中札内村、そして旭川市に合併しなかった鷹栖町の、それぞれの現在をいかに評価するのか、その教訓も、将来の地域づくりに活かす視点として大切なことと思われまます。

陸別町が住み良いまちであり続けるためには、合併しなければならぬのか、合併しなくても良いのか、大いに論議をし、そして合併するか否かの判断は、その主体である町民の自主的な意志によるものでなければならぬと考えます。

今、合併論議が、住民自治のチャンスと考えて、まちの将来のあるべき姿について、きめ細やかに町民とともに十分検討して、合併の是非を考えていきたいと思えます。

(町長 金澤純一)

2002年を迎え、市町村合併の推進が大きな課題として取り上げられています。

どうして今、合併問題なのか、といいますと、3点ほどあると思います。

一つには、国、地方の財政状況への対応であります。長期債務残高688兆円といわれており、今までのやり方では、債務が増えるばかりで、すべてのことについて改革が必要ということですが、その改革の中で、市町村の数を3分の1に減らしましょう、地方

交付税の配分も見直しましょうと、国は強く進めているのです。二つには、地方分権への対応です。これからは、国や道ではなく町が、自己決定、自己責任の下、町民に身近なサービスの提供を町で責任をもつて行うための体制整備をすることが必要になります。

それには、合併が必要ではないか、ということですが、三つには、少子高齢化への対応です。子どもが少なく、高齢化率の進展は、特に農山村などの小規模町村への影響が

健康日本21 歯の健康

いつまでも

自分の歯でかみたい

豊かな人生を送るために
生涯保ちたい自分の歯

我が国では、80歳でも20歳以上自分の歯を保とうという「8020運動」が推進されています。これは、自分の歯を20歳以上保てば、食生活に大きな支障なく、自分の歯で

かんで食べることができるといえます。生涯にわたって食事や会話を楽しむなど、人生を

豊かにするためにも、自分の歯を保つことは欠かせません。健康なときからきちんと歯の管理を行うことが、いつまでも自分の歯を保つポイントです。

歯の喪失原因の約9割が虫歯と歯周病

80歳以上の人の現在残っている歯の数は平均約6歯と、現状では80歳で20歯という目

標にはほど遠いことがわかります。歯を失う原因は、その約9割が虫歯と歯周病です。これらの病気を予防することが、歯の喪失防止のための第一条件です。

自分の歯や口にあったセルフケアを身につけよう

現在96・2%の人が毎日歯をみがいており、歯をみがく習慣はかなり定着しています。一方で「歯みがきをしているのに、むし歯や歯周病になった」という声をよく聞きます。これは「みがいている」

「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、⑥歯の健康と題して、歯磨きのポイントなどについてお知らせいたします。



○みがくポイントとみがきかた

歯と歯ぐきの境い目



毛先を歯と歯ぐきの境い目にあて小きざみに動かす

歯と歯のあいだ



毛先で歯と歯のあいだをとらえ、押し出すように動かす

奥歯のかみあう面



かみあわせ面の小さい溝の汚れをかき出すように動かす

○歯ブラシの選びかた

- ・毛の部分は奥までみがきやすい小さめ（指2本分ぐらい）のもの
- ・毛先を歯にあてると歯の間に入りこむくらい弾力のあるもの
- ・毛の種類はナイロン製



○歯間ブラシ、デンタルフロスもあわせて使用

- ・歯と歯の隙間をみがく



歯医者さんで定期的な管理を

むし歯や歯周病の原因となる歯垢を取り除くのは、歯磨きなどの本人の管理だけで完全に行うのは困難です。歯の健康管理はセルフケアに加え、検診でむし歯や歯周病を早期に発見し、早期に治療することが大切です。さらに、歯科医師や歯科衛生士に歯石除去や歯面清掃などの予防措置を定期的に行ってもらおうと、むし歯や歯周病を未然に防ぎ、歯の喪失防止に役立ちます。

つもりでも「みがけていない」からです。むし歯や歯周病予防のためには、自分の歯にあった、適切な歯のみがきかたを身につけることが大切です。



▲平成14年成人式が、1月13日(日)タウンホールを会場に行われ、対象者41名のうち、33名が式典に参加しました。

式典では、佐々木教育委員長から「逆風のなかに向かっても、何事にも負けない精神で気持ちを新たに向かってもらいたい」と式辞が述べられ、参加者は二十歳になった実感をかみしめていました。



▲ナイタースキー教室が、1月15日(火)から17日(木)までの3日間、わかばスキー場で行われました。小学生以上の初心者、初級者を対象に26名が参加しました。

▼また、21日(月)から23日(水)まではナイタースノーボード教室が開かれ12名が参加しました。



▲平成14年新年出初め式が1月6日(日)行われました。大通りを分列行進したあと、タウンホールで行われた式典では、北海道知事表彰をはじめ、各表彰が伝達されました。受表彰者は以下のとおりです。

北海道知事表彰

濱田 始さん(30年勤続)
柴田 茂さん(")
村松 正敏さん(")
石橋 強さん(20年勤続)
村上 秋弘さん(20年勤続)
高萩 将司さん(10年勤続)
瀬藤 文典さん(10年勤続)
下山 正人さん(10年勤続)

北海道消防協会表彰

渡邊 滋さん(30年勤続)
柴田 茂さん(")
村上 秋弘さん(20年勤続)
高萩 将司さん(10年勤続)

北海道消防協会十勝地方支部長表彰

上田 隆昭さん(35年勤続)
久田 興八さん(25年勤続)
三好 悟さん(15年勤続)
佐藤 肇さん(5年勤続)
松村 栄二さん(5年勤続)
大口 慎治さん(5年勤続)
滝田 典男さん(5年勤続)

陸別消防団長表彰

大口 慎治さん(精勤表彰)



新1年生ですよろしくおねがい しますー!

今年4月に小学校に入学する「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。なお、該当する方で氏名の掲載がもれている場合は、教育委員会までご連絡下さい。

平成14年度 陸別小学校
新入学児童名簿(敬称略)

共栄第1	共栄第2	若葉町	東1条1区	大栄町	緑町	元町	新町1区	新町2区	上登良別	薰陸別	作集
吉田聖那	岩根隼	佐藤大雅	正平彩佳	大平彩佳	丹野楓佳	後藤和智	瀧澤亮太	石黒まなみ	鹿野岳都	佐藤詩都	井上奈仁
横山	阿部	大野	今野	久野	広瀬	多田	上村	東海	林村	山美	里

池北三町一般廃棄物リサイクルプラザの名称が

「銀河クリーンセンター」に決まりました。

池北三町一般廃棄物処理再生施設の名称を本別・足寄・陸別の三町の皆様に募集しておりましたが、その選考結果が次のとおりとなりました。



最優秀に選ばれた吉田千恵子さんには、1月15日(火)に陸別町長より表彰状と記念品が伝達されました。

	名称	氏名(敬称略)	住所	職業
最優秀	銀河クリーンセンター	吉田千恵子	陸別町栄町	主婦
優秀	リサイクルプラザ銀河	三宅京子	足寄町	会社員
"	銀河ステーション	沼田多美子	足寄町	パート
佳作	池北三町リサイクルセンター	堀井芳江	本別町	農業
"	グリンクルプラザ	小泉恭子	本別町	農業
"	銀河プラザ	加藤スミ子	足寄町	無職
"	ザ・グリーンプラザ	阿部那奈栄	足寄町	中学生
"		嶋村有紀	足寄町	中学生
"	青空館	對馬亜里沙	足寄町	中学生

応募総数 188点

INFORMATION

建物を建てる場合は「建築工事届」の提出を

- 建物を建設する場合、工事着工前に必ず「建築工事届」を提出して下さい。(建築基準法第15条第1項の規定による)様式は、役場建設課建築係にあります。
- 確認申請を要する建築物でわからないことがありましたら、建設課建築係に問い合わせ下さい。
(電話7-2141 小栗、長井)

確認申請を要する建築物

法6条1項各号の区分	建築物の種別	工事種別	確認を要する建築場所
1号	法別表第1(イ)欄の特殊建築物で床面積の合計が100㎡を超えるもの。	建築、大規模の修繕、大規模の模様替	全地域
2号	木造で ①階数が3以上のもの ②延べ面積が500㎡を超えるもの ③高さが13m、軒の高さが9mを超えるもの	同上	
3号	木造以外で ①階数が2以上のもの ②延べ面積が200㎡を超えるもの	同上	
4号	1号から3号以外のもの	建築	
備考	1. 防火、準防火地域外での増築、改築、移転で床面積10㎡以内のものは確認を要しない。 2. 防火地域外に建築する非常災害による応急仮設建築物は用途、規模により確認を要しない。 3. 工所用仮設建築物は確認を要しない。 4. 都市計画区域内に4号建築物の確認除外区域が指定されている場合がある。 5. 増築することによって、1号～3号の規模となる場合は、1号～3号の建築物として取扱われる。		

所得税の確定申告相談

平成13年分の所得税の確定申告の受付が2月18日(月)から始まります。

本年から所得税の確定申告書が新しくなりました。申告書にご記入いただいた文字や数字は、コンピュータが直接読みとりますので、「確定申告の手引き」を参考に丁寧に記入いただくようご協力をお願いします。

また、税務署の申告相談会場にお越しの際には、あらかじめお分かりになる箇所をご記入の上、印鑑、前年の確定申告書等の控え、使い慣れた「計算器具」や「筆記具」をご持参下さい。

児童扶養手当・特別児童扶養手当制度について

【児童扶養手当制度】

父母の離婚などにより、父親と生計を同じくしていない児童を養育している母子家庭等の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図るための制度です。

手当を受けることができる人は、児童を監護している母や、母にかわってその児童を養育している人で、北海道知事の認定に基づき手当が支給されます。

【特別児童扶養手当制度】

身体や精神に障害のある満20歳未満の児童について、児童の福祉増進を図るための制度です。

手当を受けることができる人は、障害のある児童の父もしくは母、または父母にかわって児童を養育している人で、児童扶養手当と同様に北海道知事の認定に基づき手当が支給されます。

詳しくは、役場保健福祉推進センター福祉係(電話7-2141内線123)までお問い合わせ下さい。

「まちのおしらせ」

中級スキー教室参加者募集

日 時 2月13日(水)・14日(木)・15日(金)
午後7時～午後8時30分

場 所 町民スキー場

指 導 陸別町スキークラブ

参加対象 スキー歴3年以上の中級者

内 容 検定2級に対応したパラレルターンの習得

参加人員 先着20名

参加料 スポーツ傷害保険未加入者のみ必要
(加入者は3,31まで有効)
【小・中学生:450円 大人:1,400円】

申込方法 教育委員会までお申してください。
【TEL 7-2123 社会体育係まで】

申込期限 2月8日(金)

その他 参加者はスキー用具を持参してください。
検定試験は実施しません。

町民スキー・ボードツアー参加者募集

期 日 平成14年2月17日(日)

場 所 新得町サホロスキー場

参加対象 町民男女
【小学3年生以下は、親同伴のこと】

内 容 各自でスキー・ボードを楽しむ

持 ち 物 腕時計・スキー又はボード用具一式
昼食(代)等
(スキー等には氏名を明らかにすること)

集合時間 役場前 午前7時
(午前7時10分 町バス発)

申込方法 役場3階 教育委員会 社会体育係に
申込書と参加料を添えて申してください。

申込期限 平成14年2月14日(木)(先着50名)

参加料 大人 3,200円(中学生以上)
子供 2,400円(小学生以下)
参加料にはリフト代と保険料が含まれます。
昼食は各自となります。

交 通 町バスを利用

第4回住宅教室

『丈夫で長持ちするカラマツ住宅』

昨年は、「人・環境にやさしいカラマツ」をテーマに建築業者・材料等からみたカラマツについて講師の方から話しを聞き、建築材料として十分カラマツが使用できることを認識しました。

今回は、「カラマツ住宅」を設計の立場から長年手がけられている講師の方より、カラマツを建築材料としてどのように使用し、工夫をしているのかを講演していただきます。今後の設計にカラマツを積極的に取り入れやすいようにするためには、ユーザー・建築士の方々にカラマツのメリット、デメリットについて、ご参加の皆様と活発にディスカッションをしようということで企画しました。多くの方のご参加をお待ち申し上げます。

日 時 2月14日(木) 13:30～16:30

会 場 陸別町役場タウンホール

参加費 無 料
*電話又は、参加申込書にて受け付けます。

参加申込み 2月12日(火)までにお申し込み下さい(ただし当日受付可)

13:30 主催者挨拶

13:40 講 演
『丈夫で長持ちするカラマツ住宅』
講 師 三澤康彦氏

15:10 休 憩

15:30 事例発表「公共建築とカラマツ」

15:50 「カラマツ資源の現状について」

16:10 質疑応答

16:25 閉会挨拶

講師紹介

1985年 Ms 建築設計事務所 三澤文子氏と設立
木造の架構フレームを科学し、現代社会に通じる新しいプロトタイプの木住まいを研究。日本各地の林産地の特性を調査し、地域材を生かした木住まいを各地で展開。

現 在 林野庁/住宅資材利用技術普及企画委員
国土交通省/資源循環型木造構工法開発委員

高齢者の方が入居可能な賃貸住宅情報を提供する 「高齢者円滑入居賃貸住宅の登録・閲覧制度」スタート

登録

■賃貸住宅の貸主は、都道府県知事又は各都道府県の指定登録機関に、高齢者の方が安心・円滑に入居できる賃貸住宅（高齢者円滑入居賃貸住宅）の登録を申請することができます。

貸主

（高齢者円滑入居賃貸住宅）



登録の申請



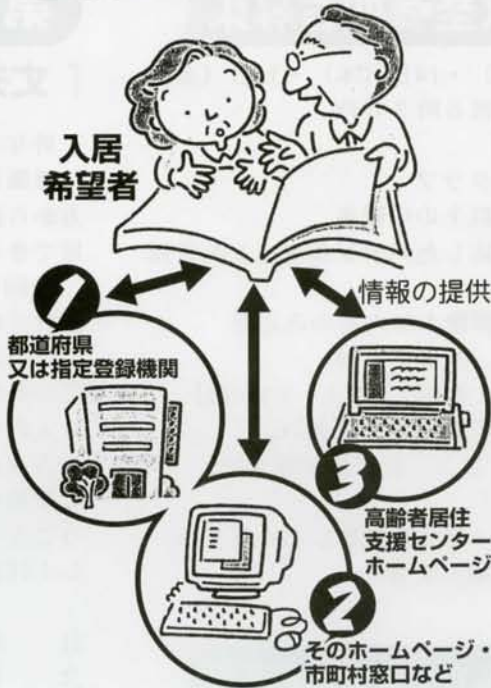
**都道府県知事又は
指定登録機関**

（都道府県知事が指定した登録機関）

閲覧

■登録情報は、都道府県又は都道府県の指定登録機関の窓口及びそのホームページで、誰でも見ることができます。
■また、高齢者居住支援センターのホームページを見ることによって、全国の登録情報の閲覧も可能です。

**入居
希望者**



高齢者の方の
住まい探しを応援します

くらしの
情報

（北海道）011-223-2914
（東北）011-223-2914
（関東）011-223-2914
（中部）011-223-2914
（近畿）011-223-2914
（中国）011-223-2914
（四国）011-223-2914
（九州）011-223-2914

登録された住宅を対象とする「家賃債務保証制度」スタート

貸主側が最初に行う手続き

■高齢者居住支援センターと基本約定を締結していただきます。

登録住宅の貸主



基本約定
締結の
申込み

基本約定
の締結

**高齢者居住
支援センター**



保証利用希望の際の手続き

■入居申込みの際に、同時に、高齢者居住支援センターに家賃債務保証の申込みをしていただきます。
■高齢者居住支援センターが月額家賃（共益費、管理費を含みます。）の6ヶ月を限度に家賃の支払債務を保証いたします。
■月額家賃の35%に相当する額を、2年間分の保証料としてお支払いいただきます。

入居申込み

登録住宅



**入居
希望者**



冬道の安全運転に心がけましょう

昨シーズン(平成12年11月から平成13年3月)は、冬型事故が5,136件発生し、57人の方が亡くなりました。そのうちの8割以上がスリップ事故によるものでした。

北海道の冬は、気温の低下による路面凍結や降雪・積雪により路面状況が変化しやすく、時々状況に応じた慎重な運転が必要です。

スピードダウンを基本に、安全運転を心がけましょう。

○「急」のつく運転操作(急ブレーキ・急加速・急ハンドル・急発進)は避けましょう。

○凸凹・わだち・積雪や凍結等の路面状況に応じた運転をしましょう。

○スリップ事故は大半が市街地の交差点で発生しています。交通量の多い交差点付近は、ツルツル路面になりやすく、滑りやすいことを念頭に、車間距離の確保と早めのブレーキを心がけ、他の車の流れに注意しながら低速でも気を抜かず運転しましょう。

○郊外のカーブでは正面衝突事故が多く発生しています。緩やかなカーブと油断せず、手前で十分スピードを落としましょう。



○下り坂では、その手前で十分スピードを落とし、適切なギアを選択して走行しましょう。

また、フットブレーキだけに頼らず、エンジンブレーキを活用しましょう。

○万一に備え、シートベルト・チャイルドシートを必ず着用しましょう。

落氷雪事故を防ぎましょう

2月は、昼夜の寒暖の差が大きくなる時期です。軒下でドーンという大きな音を聞くことがあります。これは、屋根の雪が氷の塊となって落ちる音です。もしも、軒下の人がいたら大惨事となります。このような事故を防ぐためにも、早めの雪下ろしをしましょう。

屋根での雪下ろしの時には、安全のため転落防止用口ブを確実に装着して行ないましょう。

地域の一人一人が心がけて、落氷雪による事故を防ぎましょう。

携帯電話のいわゆる「ワン切り」について

携帯電話に残っていた着信履歴を見て、その電話にかけ直したところ、自動音声でツーショットダイヤルやアダルト番組の案内テープだった、という相談が全国の消費生活センターに寄せられています。次の点にご注意ください。

① 知らない着信履歴にはかけ直さない
知らない相手に電話番号を記録されることは、将来的に不利益をもたらす可能性があります。不用意に電話をかけ直すことは避けた方が安全です。

② ただ電話しただけでは支払いの義務なし
「請求される」ということと「支払の義務がある」ということはまったく違い

ます。電話をかけた直しただけで電話料金以外の請求を受けた場合は、お近くの消費者相談窓口にご相談ください。

事故のない楽しいスキー等をする

③ 転送しない
「友達にもこの情報を教えてあげよう」と、親切のつもりでこのメールを転送しても、それ自体が迷惑メール行為です。転送したり掲示板に書き込んだりしないでください。

最近では、新しいタイプのスキーが登場し、人気を集めるなど、スキー場には技量の違いに加えて、様々なスキーを使用する人々が混在しており、十分な注意が必要となっています。

また、自分勝手な滑りは周りの迷惑になるばかりか、不注意による人と人との衝突や立ち木等への衝突など大きな



事故につながる恐れがあります。安全にスキー等を楽しむために、次のことに十分注意しましょう。

○滑る前にはウォーミングアップ、金具のチェックを忘れずに。

○自分の技量や、斜面、雪質、天候などの状況に応じてコースを選び、無理な滑りはしないようにしましょう。

○滑り始めるときや、他のコースに合流するとき、斜面を横切るときには、周りをよく確認し、他の人の滑りを妨げないようにしましょう。追い越すときには、慎重に。

○標識や掲示、注意事項を守り、パトロールの指示に従いましょう。特に、滑走禁止区域への立ち入りは厳禁です。

公民館～図書室だより～図書の紹介

* 一般図書 *

種まく子どもたち 佐藤 律子
 僕9歳の大学生 矢野 祥
 お母さんの手だいすき 長塚 麻衣子
 パパの脳が壊れちゃった キャシークリミンス
 60歳のラブスター NHK出版編
 老いては人生桜色 吉武 輝子
 50歳を過ぎたらもっと大胆になれ! 今泉 正顕
 世界で一番受けたい授業 藤原 和博
 医者がすすめる奇跡の温泉 朝倉 一善
 お金で買えない「成功」と「祝福」の見つけ方
 マークアルビオン
 現代「手に職」ガイド 上田 信一朗
 ムックキャラクターべんとう 成田 和子
 古い住まいを美しくするインテリアテクニク
 成美堂出版編集部

今晚のおかずになやんだら 平野寿将が行く 木村 考
 どっちの料理ショー特選素材 どっちの料理ショー
 駆け引き 黒井 克行
 オバサンレディ 山田 邦子
 海賊 宮崎 学
 エール 鈴木 光司
 天使の靴 ドナヴァンリアー

* 児童図書 *

ラブユーフォーエバー ロバートマンチ
 エルマーのぼうけん ルーススタイルスガネット
 ワンダー 5才のおはなし 世界文化社
 どうよう名画えほん ひかりのくに
 歌で必ず暗記できる9×9のほん ひかりのくに

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。

クリーン阿寒オンネットスキーイベント

=阿寒国立公園オンネット冬期自然観察会=

- 【日 時】 2月17日(日)
 【集 合】 足寄町民センター前 午前9時出発
 (町有バス運行)
 【コ ー ス】 雌阿寒温泉(10:15発)→ハイキング→
 (バス移動)→雌阿寒温泉(12:30着)→
 町民センター(15:00着)
 【コースガイド】 足寄山友会・足寄町歩くスキーの会
 【定 員】 30人(申し込み先着順)
 【申 込 先】 足寄町役場企画観光課観光係
 【参 加 料】 500円(保険料ほか)
 【そ の 他】 ・歩くスキー持参(スキーのない方は総合
 体育館でお借り下さい)
 ・昼食は各自用意して下さい
 ・参加者には温かい豚汁を用意しています。
 【申込締切】 2月8日(金)※定員になり次第締め
 切ります。
 【詳 細】 足寄町役場企画観光課観光係
 TEL5-2141内線306

国際交流講演会

【演 題】
 「サンコンのとおきアフリカ話」

【講 師】
 日本ギニア友好協会 **テレビなどでおなじみの**
オスマン・サンコンさん

【と き】
 3月2日(土) 18:00 開場
 19:00 開演

【と ころ】
 本別町中央公民館大ホール

【主 催】
 十勝インターナショナル協会

【共 催】
 本別町

【後 援】
 本別町国際交流協会

【お問い合わせ先】
 役場農林課 安藤修一
 TEL2-2141 内線136

史跡ユクエピラチャン跡

史跡整備と発掘

先月号では史跡整備の経緯について触れましたが、今月はその整備計画の内容について今後の発掘調査を中心に話をしたいと思います。

平成11・12年度の試掘調査の情報をもとにユクエピラチャン跡の整備方針が具体的に検討されています。遺跡のどの部分を当時の状態に復原するべきか、

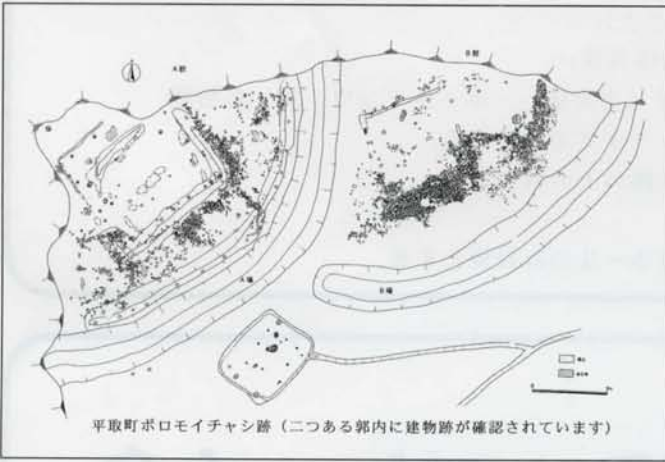
あるいは現状のまま保存しなければならぬ箇所はどこか。例えば、このチャシが三つの壕によって区切られた三つの郭で構成されていることは遺跡を訪れば見ることができのですが、当時の人々によって埋め戻された壕や、壕の掘上げ土によって造られた大規模な盛土は調査によって確認できることです。

とくに盛土に関しては文化祭等で写真を展示しましたが、白とオレンジの火山灰を交互に積み重ねた、計画的かつ大規模な土木工事が行われていたことが分かりました。

保存整備委員会では、この盛土をユクエピラチャン跡の重要な特徴の一つとして捉えています。したがってこの盛土をより多くの人々に見てもらいたいわけですが、実際には盛土は現在の表土の下にあるため、チャシ跡に登っても見ることはできません。そこで盛土の断面を剥ぎ取ってガイダンス施設（展示資料館）で公開する計画をたてています。

盛土の土層断面の剥ぎ取りは試掘調査の際に中学校の那賀島校長先生が実験的におこなっていただきました。これは第39回文化祭で展示したものです。このときの剥ぎ取り断面は部分的なものでしたが、計画中のものは長さが20メートル以上にもなる大きなもので、ガイダンス施設の壁の一面全てを使うことになるでしょう。発掘調査では盛土のどの位置が断面はぎ取り箇所として最適であるかを確認することも目的の一つとなります。

このほかにB郭で柵列が検出されたことを以前話しましたが、発掘調査ではこの柵列を追及する予定です。それはこの柵列を復原する計画があるためです。



す。また郭内で建物跡などが確認された場合には、さらに復原の検討をすることになるでしょう。実際に平取町のポロモイチャシ跡などでは郭内から建物跡が検出されています(図参照)。

このように発掘調査は、整備計画に沿って行われていきます。そして必要以上に遺跡を壊さないためにも、最小限の調査面積で目的を達成させなければなりません。

史跡整備の目的はより広く遺跡を知ってもらい活用することもありますが、それ以上に後世に最良の状態での遺跡を保存することもあるからです。

ドンのコラム

冬季オリンピック

Don Mykhang

今月は、冬季オリンピックがユタ州のソルトレイク市で開催されます。今一度世界の目が2週間もの間この競技に釘付けになり、世界中の人たちがこのオリンピックの成功と世界の平和を願うでしょう。不幸にも

政治的な理由で世界の注目を集めたいが為にこのオリンピックを壊そうとしたり、傷つけたりしようとする人たちがいます。聞くところによると、世界中の選手や要人、観客を守るために前例のない護衛の道具が導入される予定になっているようです。

カナダ人として、私は冬季オリンピックに代表される冬のスポーツに大変興味があります。アイスホッケー、スピードスケート、フィギュアスケート、カーリング、スキージャンプ、スキー、スノーボード、リュージュ、ソチは、カナダではすべて人気のあるスポーツです。北海道の人たちも同じように冬のスポーツが好きだと思います。

1998年2月の長野オリンピックの時には、私は日本に来て間もない頃でしたが、長野でゲームをする選手を見てわくわくしましたし、カナダの選手や日本の選手ともにその華麗な技に親近感を覚えました。私にとって清水宏保選手の金メダルはなんとうれしかったこと。また原田雅彦選手の劇的な勝利や他のスキージャンプ選手の活躍を一生忘れることができません。

私は、カナダのアイスホッケーチームがメダルを取れなかったことを残念に思いましたが、他の種目でカナダ選手がメダルを取ってくれたことはうれしい一言でした。今度のオリンピックでは、カナダと日本の双方の選手のすばらしい活躍が私の記憶の中に刻み込まれることは間違いないでしょう。カナダと日本の両国がメダルを獲得したら、私はもうとてもうれしくて興奮してしまうでしょう。私は陸別の人たちがテレビでこのオリンピックを存分に楽しんで欲しいと思っています。また私は両方の国を応援します。私は、カナダと日本が世界のトップクラスであることを信じています。

今月はこれで終わりです。また来月お会いしましょう。

SPORTS topics

第4回町民しばれパークゴルフ大会

- ★と き：2月17日(日)
- ★会 場：町民運動場特設コース(下陸別)
- ★参加対象：一般町民 男女
- ★参加人員：50名
- ★競技方法：①個人戦 男・女別 27ホール ②組合せ等は事務局で決定
- ★大会日程：◎受付開始9時15分 ◎開会式9時45分 ◎競技開始10時00分 ◎閉会式12時00分
- ★参加料：無料(スポーツ傷害保険に加入のこと)
- ★申込方法：2月8日(金)までに教育委員会(社会体育係)へ
- ★表 彰：① 優勝(1位)・準優勝(2位)・3位【男女別】・ホールインワン賞・参加賞
② 同順位の場合は、優勝のみプレーオフで決定する。
③ 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付けない。
ホールインワン賞は事前に指定したホールのみ対象とする。

第16回 陸別町冬季ミニバレー大会

- ★期 日：2月19日(火)、20日(水)午後7時～(開場6時30分)
- ★会 場：陸別中学校体育館
- ★種 別：混成の部(男性2名、女性2名)
- ★チーム編成：ミニバレーの愛好者で町内会・職場・サークル・同好会等でチームをつくることとします。
- ★参加資格：①町内在住者。
②小・中・高・大学生の出場は認めない。
③一人が2チームに登録することは出来ない。
- ★ル ー ル：全日本ミニバレールールに準じて行う。
- ★試合方法：予選リーグによりAクラス・Bクラスに分ける。
クラス別にトーナメント戦またはリーグ戦を行う。
- ★組 合 せ：大会事務局において、関係者立会いの上行う。
- ★表 彰：各クラス別に1位から3位まで表彰します。
- ★参加者の義務：参加者は全員スポーツ傷害保険に加入していること(保険料として1人1000円徴収-全員)事故・傷害についての責任は主催者では負えません。
- ★参加申込：各体育部長宛に送付した申込用紙または電話で2月12日(火)までに社会体育係へ申込んで下さい。TEL7-2123 期限厳守
- ★その他 ①審判は相互審判としますので、各チームの協力をお願いします。
②当日の選手変更は認めます。ただし、一度試合に出場した者が他のチームで出場することはできません。

健康コーナー 43

巡回ドックを終えて

11月に巡回ドック（生活習慣病とがん検診）がありその2次検診が12月に行われました。

2次検診は検査の結果、精密検査の指示や保健指導、栄養指導を必要とする方を対象とします。

2次検診で感じたことは20代、30代の若年層で尿酸値が高い、総コレステロールや中性脂肪の値が高い、血糖値が高いなどが目立ちました。このような現象は以前40代、50代によくみられたことでしたが、年々

低年齢化しているのを感じます。

その背景には、多量の飲酒、食生活の偏り（欠食する、規則的に食事を摂らない、特定のもののばかり食べるなど）、スナック菓子やジュースの摂り過ぎ、運動不足があげられます。

高脂血症、糖尿病、痛風などは“生活習慣”から発症することが多く、若くても生活習慣が乱れていれば十分なりうることを改めて感じます。

生活習慣病は将来的に脳卒中や心筋梗塞につながる恐ろしい病気です。ご自分の生活習慣を振り返り、悪しきことは一つでも改善に向けて取り組めるよう考えたいものです。

また、離乳食の頃から薄味に慣れる、規則正しく食べるなどの生活習慣はすでに始まっています。健康寿命を延ばせるように努力しましょう。

2月・3月の予定

- 2月
- 12日 リハビリ教室
- 13日 ツ反接種
- 14日 フィットネス教室
精神保健相談（保健所本別支所）
- 15日 BCG予防接種
- 18日 シェイプアップ教室
- 19日 3種混合予防接種
- 20日 フィットネス教室
- 25日 デイ・ケア
- 26日 シェイプアップ教室
- 27日 リハビリ教室
- 28日 フィットネス教室
- 28日 乳幼児相談
- 3月
- 4日 健康相談（市街）
- 5日 シェイプアップ教室
- 6日 リハビリ教室
- 7日 冬期運動講座
- 7日 保育所歯磨き教室
- 8日 献血

冬期運動講座があります。

毎年、恒例になりました冬期運動講座を3月に実施します。私達が健康相談や検診などでみなさんと接する中で、“食事に注意を払うことばかりで運動にはなかなか取り組めない”という声を多く聞きます。このような講座を利用して自分なりの運動を考えて頂ける機会になればと思います。多くの方の参加をお待ちしています。（特に男性歓迎します）

日時 3月6・13・20・27日（いずれも水曜日）19時～20時30分
場所 スポーツセンター
内容 初心者対象のエアロビクス講師健康運動実践指導者及川彩（本別町）申込み等詳細は後日、回覧でお知らせします。

献血があります。

3月8日 午前 役場庁舎前
時間等詳細は後日回覧でお知らせします。

健康づくりの足あと

12月	健康相談（市街）	16名
3日	シェイプアップ教室	12名
4日	リハビリ教室	7名
5日	フィットネス教室	5名
10日	デイ・ケア	6名
11日	シェイプアップ教室	16名
12日	風疹予防接種	9名
13日	フィットネス教室	8名
14日	保育所歯磨き教室	72名
14日	デイケア、リハビリ教室	合計11名
17日	シェイプアップ教室	15名
18日	3種混合予防接種	6名
19日	フィットネス教室	4名
20日	乳幼児相談	12名
21日	巡回ドック2次検診	53名

クリスマス会

12月14日、リハビリ教室とすみれクラブ合同でクリスマス会を行いました。両教室とも機能訓練の一環でクリスマスリースを作り、この日に備えてきました。当日はみんなでお好み焼きを作り、楽しく食べました。お互いの教室の親睦も深めていました。



健康ミニ知識

プロバイオテクス

最近、おなかの調子を整える働きのある食品が回り、プロバイオテクスという言葉をよく聞くようになりました。

プロバイオテクスとは、おなかの調子に大きな影響を及ぼす腸内菌のバランスを改善してくれる菌のことです。

最近では、発がんリスクを低めたり、免疫機能を維持調節する働きのあることも言われるようになってきました。

おなかの調子の悪い人、便秘に悩む人は生活や食事に気を付けることが基本であることを忘れることなく規則正しい排便の習慣を付け、上手に利用していきたいものです。

1つ1つ

この原稿を書いた1月17日は阪神大震災から7年目の日でした。震災後、神戸はめざましい復興を遂げましたが、その陰で復興住宅でのお年寄りの孤独死が後を絶たないこと、被災者アンケートで約3割が「以前より住みにくい街になった」と回答したことが新聞に載っていました。

表面的には回復したかもしれませんが心身の傷や震災の記憶はまだ癒されていないことを感じます。

“光と影”そんな言葉が頭をよぎりました。

（保健婦 前田）

〈1月21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。

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

○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)

3月	コテージ	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	木	金	土	日
	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	

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)へ寄せられたご寄付です。『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感謝申し上げます。

平成13年12月8日～平成14年1月17日

住所	氏名	金額	指定先	内容
新町2区	田村速雄	50,000	社会福祉協議会	母の逝去に際して
共栄第1	佐藤一夫	70,000	社会福祉協議会	父の逝去に際して
		50,000	しらかば苑	
		30,000	陸別老人クラブ	
帯広自衛隊 第4普通科連隊第1中隊		12,500	みどりの園	福祉に
		12,500	とまむ園	
元北海道軍恩連盟陸別支部 代表 小田茂		43,000	社会福祉協議会	福祉に
陸別大師講一同 代表 猪狩好子		50,000	社会福祉協議会	福祉に

(敬称略)

おしらせとお願い

昨年12月に各戸に配付いたしました「町民カレンダー」のなかに特定の月が抜けている場合があります。ご確認のうえ、役場企画商工課までご連絡下さい。(TEL 7-2141)

町の人口・世帯数

13.12.31 (カッコ内は前月比)

人口	3,255人(-12)
男	1,607人(-7)
女	1,648人(-5)
世帯数	1,470戸(-3)
友好町民	H13.12.31現在 494人 (前月比+3人)

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

3月生まれのお子さんの写真を募集します

毎月その月生まれのお子さんの写真を募集します。
かわいい写真、行事などの写真がありましたら、
直接企画商工課へお届けいただくか、電話でご連絡下さい。
電話 7-2141 (広報広聴統計係)

2月14日
までに

佐藤 祐規 12・4 光壽中斗満第1 裕子
田村 カズ 83歳 12・26 共栄第1
佐藤 忠男 95歳 1・6 共栄第1
佐藤 章彦 12・21 東斗満
大和田 奈美江 新町2区

うぶごえ
おくやみ
けっこん

町民のうぶごえ

ご寄付ありがとうございます。
◎陸別町新町2区田村速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。
◎陸別町共栄第1佐藤一夫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。

ご厚意