

広報

りくべつ



RIKUBETSU



松本零士さんデザイン
銀河線ラッピング列車
いつまでも走りつづけて!!

2002
12
No. 501

連載企画⑥ **市町村合併**
特集 **ゴミの分別** シリーズ7

市町村合併

…市町村合併で、私たちの暮らしは良くなるの？…

市町村合併一問一答

「市町村合併で、私たちの生活はどのように変化するのか」ということについて、考えてみました。現在具体的に合併を想定している町はありませんので、北海道が示した合併パターンである本別、足寄、陸別町が、もし合併したらということで検討してみました。

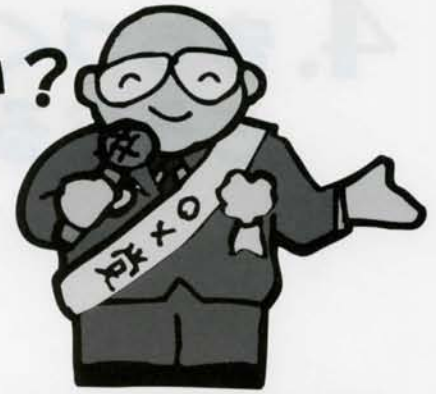
1. 役場の位置はどのようになるのか？支所はできるのか？

このことに関しては前号で(例)としてお知らせしましたので省かせていただきます。

2. 職員数はどうなるのか？

	合併した場合	合併しなかった場合
良くなるころ	* 合併によって、人口は約22,600人となります。同程度の人口規模の自治体(釧路町)では職員は約217人配置されています。現在の3町の職員数は合計で約727人います。管理部門の事務系職員を中心として将来に向けて削減していく方向となり、財源的には大幅な人件費の削減が図られると考えられます。	* 特にありません。
悪くなるころ	* 合併後陸別が町の中心部からはずれ、役場機能が支所になれば、配置される職員の数的大幅に減り、地域の人口減に直接つながり、過疎に拍車をかけることとなります。また、地域に職員が常駐することが少なくなり、迅速できめ細かな住民サービスに欠ける場合もあります。	* 今後地方交付税の大幅な減額が予想され、厳しい町の財政状況から考えると人件費の抑制は避けられず、急激な削減が出来ないことから、職員の退職後の不補充など新採用で調整することから、職員の高齢化を招くこととなります。また、職員の減少により町民の要望に応えることが困難になるとともに、現在の行政サービスの一部を住民自らが担わなければならないことも予想されます。
変わらないころ	* 特にありません。	* 特にありません。

3. 議員定数はどうなるのか？



	合併した場合	合併しなかった場合
良くなるという	<p>* 議員報酬の削減が出来る。現在陸別の場合、年間議員1人あたり概数で約340万円の報酬とすると、14人で4,800万円になりますが、合併後は議員の定数が法律の上限の26人になると仮定すると、8,840万円となり、現在50人で約1億7,000万円と仮定すると8,160万円削減されることとなります。</p>	<p>* 高齢化率が30%を越える人口構成や寒冷地特有の生活環境などに対応する住宅や福祉対策など、これまでと同様地域にあった独自の政策議論を行い、行政に反映することができます。</p>
悪くなるという	<p>* 地方財政の将来見通しが厳しい中で全体として歳出抑制が検討されていますが、議員報酬の削減ということも考えられ、議員の活動に支障を来すことも心配されます。</p>	<p>* 議員定数が、26人となり、3町の有権者数でみると、陸別町は約14%となり、各候補者が均等に得票した場合、陸別地域からは3人の議員となります。得票の状況によっては、さらに少なくなることも予測されます。このことから、合併後の町では議会の構成上で地域間格差が広がり、行政施策でも格差が起こる可能性があります。陸別町のまちづくりに大きな影響を与えます。</p>
変わらないという	<p>* 特にありません。</p>	<p>* 町民3,200人に対して、議員14人であり、議員1人あたり228人の町民という割合になり、合併後869人に議員1人という状況に比べ、議会が町民にとって身近な存在であることから、町民の声が行政に届きやすい状況に変わりはありません。</p>

4. まちづくり計画（総合計画）は どうなるのか？



	合併した場合	合併しなかった場合
良くなるどころ	<p>* 土地利用においては、合併後の町全体で計画され、例えば商業ゾーン、工業ゾーン、宅地ゾーンなど広域的な観点での整備が可能となります。</p>	<p>* 現在の第4期総合計画に沿ってまちづくりが進められ、住民生活に基づいて、地域の環境に合わせたきめ細かな計画を継続的に行うことができます。</p>
悪くなるどころ	<p>* 人口が集中する中心の市街地部分の整備が優先されることが考えられ、陸別など周辺地域の整備が遅れることがあるかもしれません。</p> <p>また、道路面積が拡大し、整備にあたっては現在の道路整備水準が低い町（地域）への整備が優先されることが考えられます。このため、予算配分もそういった地域へ集中することもあります。</p>	<p>* 現在総合計画に沿ってまちづくりが行われていますが、地方交付税の削減などにより、一部計画の遅れや見直し、凍結などが起こる可能性があります。</p>
変わらないどころ	<p>* 特にありません。</p>	<p>* 今まで同様に、地域住民の生活に密着した計画が立てられます。</p>

5. 町により借金や貯金に 差がある場合はどうなるのか？



	合併した場合	合併しなかった場合
良くなるケース	<p>* 合併前の公債（借金）が多い町の場合を考えると、合併後に他の町が償還を肩代わりすることになり、財政状況の悪化がひとまず落ち着きます。</p>	<p>* 町財政の状況にあわせて、町民生活の安定や向上のために、基金（貯金）が活用されます。また、公債（借金）については、町の財政計画に沿って計画的に返済されます。現在の基金と負債については広報11月号に掲載されています。</p>
悪くなるケース	<p>* 合併前、比較的財政状況の良い町の場合を考えると、合併相手が公債（借金）を多く残していれば、その償還を負担することになり、せっかく健全財政を維持するために努力していたことが無駄になります。そのことで合併前の各町の住民の間に不満が残ります。</p>	<p>* 国からの地方交付税の減額が予測され、基金を取り崩して行政運営に当たらなければならないことが予測されます。また、様々な場面で受益者負担の原則が徹底され、住民活動に不便をかけることがあるかも知れません。</p>
変わらないケース	<p>* 合併することによって、それまでの各町の公債費（借金）や基金残高（預金）が帳消しになるわけではありません。合併後の新しい町はそれまでの各町がもっていた預金を継承し、借金を返済していくこととなります。</p>	<p>* それぞれの町が所有する公債（借金）と基金残高（貯金）の関係が維持されます。</p>

ゴミの分別 シリーズ

7

12月2日から

「ゴミの17分別」が正式にスタートしました

4月から11月までの試行期間中、皆様にご協力をいただき誠にありがとうございました。

12月2日(月)の収集から、ごみは足寄町の銀河クリーンセンターに搬入いたします。

◎下敷祢別の「ごみ処理場」はどうなるの？

ごみの焼却、埋立は一切行ないません。

今後は収集したごみのストックヤード（一時保管場所）として利用いたします。

一般搬入は引き続き受入れます。

（生ごみ・埋立ごみは、衛生上の理由により受入れ出来ません。）

◎12月から変わること

①生ごみ・埋立ごみは指定袋（土にかえる生分解性）に入れて出して下さい。

指定袋は陸別町内の取扱店で購入願います。

生ごみは堆肥化するため、ビニールやナイロンは入れないで下さい。

無償配布した練習用の指定袋は使わないで下さい。（生ごみ・埋立ごみ以外には使用可能です。）

②粗大ごみの収集を行ないます。（役場へ事前に連絡が必要です）

粗大ごみは各地区の資源ごみの収集日にあわせて収集します。

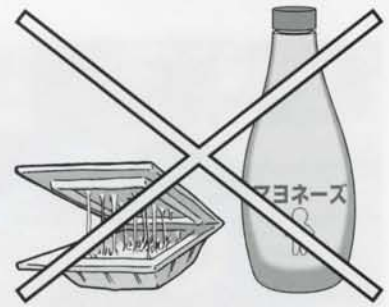
③銀河クリーンセンターへ直接ごみを搬入することができます。

（12月31日～1月3日は休みです）

銀河クリーンセンターでは、各町が搬入したごみの量を確認する必要があるため、直接ごみを搬入する場合は陸別町民であることがわかる物（運転免許証など）の提示が必要になります。

◎ごみの分別で特に注意して頂きたい点

- ・ペットボトルのフタはプラスチック類で出して下さい。
- ・汚れたプラスチック類（特に納豆やジンギスカンの袋、マヨネーズなど）はきれいに洗って出して下さい。
- ・ダンボール、木くず類を出す時は収集の際崩れないよう必ず十字又は2ヶ所以上ヒモで縛って出して下さい。
- ・庭木の剪定木を出す場合、1m以内に切って2ヶ所以上縛って出して下さい。



- ・割れたビンやヒビの入ったビンは危険ごみとして出して下さい。
- ・ポテトチップスの丸筒容器で、底が金属製の物がありますが「雑誌・その他紙製容器類」で出して下さい。
- ・「雑誌・その他紙製容器類」に、使用済みの鼻紙（埋立ごみ）を混在させないで下さい。
- ・割れたガラスは、ごみ袋（透明か半透明袋）が破れないよう紙に包んでから、袋に「キケン」と書いて出して下さい。
- ・空缶の中にタバコを入れて出さないで下さい。



（中を洗ってから缶類で出して下さい）

- ・タイヤ、バッテリーなど処理困難物を出さないで下さい。
- ・「生ごみ」を出す時は、水分をしっかりと切って、生ごみ以外のもの（ビニール、ナイロンなど）を混在させないで下さい。



- ・埋立ごみの中に資源ごみと思われる紙類などが入っているので、分別をお願いします。（資源ごみなどが混ざっていると判断されるものは、収集できません。）

これまで寄せられたごみ分別の疑問にお答えします!

Q 市販の長ネギやホウレン草をまとめて縛っているナイロンテープは「埋立ごみ」ですか？

A 一見小さく「埋立ごみ」にも思いますが「プラスチック類」で出して下さい。

Q ガムテープを使い切った円筒の芯は何ごみになりますか？

A 「雑誌・その他紙製容器類」で出して下さい。粘着の付いたガムテープは「埋立ごみ」です。



山田邦子さんが来庁され、陸別町友好町民の会親善大使に就任しました。



ライオンズクラブが交通安全、道路清掃のボランティア活動を行ないました



ふるさと劇場第69回公演こぶし座公演が行なわれました。



「市町村合併問題と元気な自治体づくり」と題して町民講演会が開催されました。町内外から約100名が参加しました。

島根大学 保母教授



第41回陸別町文化祭



第5回日産・陸別こがらしマラソンが開催されました。



くらしの情報

12月は町税・道税の納税推進 協調月間です

陸別町と十勝支庁は共同で、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めます。

皆さんが納める税は、いろいろな事業を行うための貴重な自主財源です。皆さんのく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、納税にご協力ください。

納税相談については、町税は役場町民課税務担当まで、道税は十勝支庁にご相談ください。

【相談先】

役場町民課税務担当
☎ 7-2141(内線116、117)
十勝支庁税務部納税課
☎ 0155-24-3111(内線2361)

消費税及び地方税の期限内納付

消費税及び地方消費税は、確定申告による納付だけでなく前年度の消費税額に応じて年1回又は年3回の中間申告による納付も必要となります。

消費税及び地方消費税は最終的には消費者の方が負担す

る預かり金的性格を有する税ですから、納税資金を備蓄するなど、期限内に確実に申告・納付なされるようお願いいたします。

十勝圏複合事務組合からのお知らせ

◎平成15・16年度の競争入札参加資格審査申請の受付をします。

平成15年度及び16年度において十勝圏複合事務組合が発注する工事や製造の請負、物品の売買、委託などの入札に参加を希望する事業者は、競争入札参加資格検査申請をしてください。

なお、契約の種類により、必要な資格及び提出書類が異なりますので、詳しくはお問い合わせ願います。なお、郵送による受け付けは行っておりませんので、ご注意ください。

【受付期間】

平成15年2月3日(月)～2月20日(木)まで

【提出場所】

帯広市役所総務部契約管財課(帯広市西5条南7丁目1番地)

【問合せ先】

十勝圏複合事務組合総務部 振興課
(帯広市役所内 ☎0155-23-3304)

まちのおしらせ

INFORMATION

陸別町保健・医療・福祉 サービス検討委員会 委員募集

陸別町では、本格的な少子高齢社会を迎え、町民が地域において生涯にわたり健康で文化的な生活を送るために必要な保健・医療・福祉サービスについて広く関係者の意見を求めるため、『陸別町保健・医療・福祉サービス検討委員会』を設置しています。

現委員の任期満了に伴い、広く町民の皆様から募集します。

- 募集人員 4名(委員定数10名)
- 募集対象 40歳以上の陸別町民
- 任期 2年(平成15年1月1日～平成16年12月31日)
- 処遇 条例の定めるところにより、町の非常勤特別職となります。
- 職務 陸別町における保健・医療・福祉全般にわたる意見聴取など
- 報酬 6,700円/日(会議開催の都度支出します)
- 会議 必要に応じ、随時開催いたします。
- 応募締切 12月24日(火)まで
- 応募方法 電話にてご応募ください。
- 応募先 保健福祉センター福祉・介護保険担当 電話:7-2141(内線125)
- 選考 応募が4名以上の場合は、町において選考いたします。

選考結果は、文書にて連絡いたします。

★詳しくは…陸別町保健福祉センター
福祉・介護保険担当
電話7-2141(内線125)まで

十勝町村会



「21世紀のまちづくりシンポジウム」が開かれました。

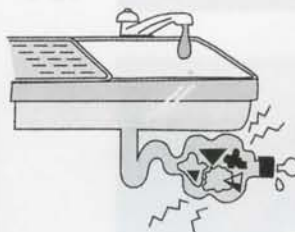
11月12日足寄町民センターで「地域の自立と市町村合併」と題して、北海学園大学法学部の横山純一教授の基調講演がありました。シンポジウムでは、金澤町長をはじめ、足寄町長、本別町長、足寄町民代表者などが発言者として参加、活発な意見交換がされました。

下水道利用者みなさん へのお願い

次の物は流してはいけません



- 水洗便所では
 - ・トイレットペーパー以外は使わないで下さい。
 - ・紙おむつ、生理用品等は絶対流さないで下さい。
 - ・タンクの水は規定どおり流しましょう。



- 台所では
 - ・野菜くずや残飯、天ぷら油などは排水管を詰まらせる原因になります。

●排水設備の維持管理は個人負担です



- ・ガソリン、石油、ペンキ、シンナー、アルコール類など揮発性の高い危険物を流すと爆発を起こす原因となります。
- ・土砂、木片、ビニール類を捨てないようにしましょう。

商工従業員永年勤続表彰式

平成14年度 第34回商工従業員永年勤続表彰式が11月20日陸別町商工会が開催され、以下のみなさん授賞されました。

【陸別町商工業優良従業員表彰者】

◎陸別町長表彰

小森 武^{さん}(勤続30年以上 株式会社 石橋建設)
(全国商工会連合会長表彰、陸別商工会長表彰も受けられました)

【北海道商工会連合会長表彰者】

白鳥 克明^{さん}(勤続20年以上 株式会社 石橋建設)
(陸別商工会長表彰も受けられました)

【十勝管内商工会連合会長表彰者】

渡辺 光義^{さん}(勤続15年以上 株式会社 石橋建設)

(陸別商工会長表彰も受けられました)

藤谷 進^{さん}(勤続15年以上 株式会社 石橋建設)
(陸別商工会長表彰も受けられました)

また、陸別町商工会長表彰として10年以上の勤続の6名、勤労青少年表彰者として10名が表彰されました。



陸別町功労者表彰式

11月3日陸別町功労者表彰式が行われ、町に功労があった以下のみなさんに町長から賞状と記念品が贈られました。

【自治功労賞】

三好 悟^{さん}(消防団員として消防行政に貢献)
村上 昇^{さん}(消防団員として消防行政に貢献)
西村 肇^{さん}(消防団員として消防行政に貢献)
高橋 鉄也^{さん}(交通安全指導員として町行政に貢献)
高崎 勝義^{さん}(交通安全指導員として町行政に貢献)
金子 啓二^{さん}(交通安全指導員として町行政に貢献)

【寄付篤行賞】

児玉 良機^{さん}(診療所建設資金・ふるさと整備資金・文化振興資金として120万円を寄付)
苦務自治会(診療所建設資金として250万円を寄付)



採用 10月25日付
陸別町国民健康保険診療所
看護師 蝦名 恵

新規採用職員

11月2日付で教育委員1名が任命されました。
多胡 真理子(新任)

教育委員の任命

東京陸別会

11月16日、東京陸別会の設立総会が全国町村会館で開催され懇親会が開催されました。初代会長には、長谷川涼二さんが就任されました。陸別町からは、町長をはじめ町議会議長らが来賓として出席、町内商工関係者らも出席してふるさと陸別との交流を広げてきました。



平成14年工業統計調査のおしらせ

◎製造事業所の皆様へ
工業統計調査を12月31日現在で行います。調査にあたっては、12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。調査にご協力ください。
調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

史跡ユクエピラチャン跡

発掘調査の状況⑥



①



②

11月15日をもって平成14年度史跡ユクエピラチャン跡保存整備事業における発掘調査の現場作業が終了しました。写真は調査終了後のチャシの状況です。調査終了間際の寒い中での作業は、土が凍っているような状況で行われました。調査が無事終了したのも、現場作業を行った作業員の方々

のおかげです。ありがとうございました。今月号で発掘調査の状況をお伝えするのは6回めになります。調査が終了しましたので、簡単に今回の調査の成果をまとめたいと思います。

① 遺物

今回の調査では2万点以上の遺物が出土しました。そのほとんどがシカの骨です。ほかに中柄(なかえ)というシカの骨で作った弓矢の部品が約50点、小札(こざね)といううぐい(よろい)の部品などの鉄製品が15点ほど見つかりました。

② 盛土

今回の調査で、このチャシの最大の特徴である壕の外側の大規模な盛土の範囲を確認しました。盛土の上では数千

点の遺物が集中して見つかった所もあります。またB壕だけでなく、A壕の外側でも大規模な盛土が見つかりました(10月号参照)。

また、こうした壕の外側の盛土とは別に、B郭の中に薄く火山灰を敷いていることも確認されました。

③ 柵列と溝

試掘調査で柵列と判断された柱穴の列は、その延長線上を調査した結果、B郭の周囲を囲むように並んでいることが分かりました。またこの柵列のライン上に溝が掘られていることも確認されました(11月号参照)。

遺物の正確な出土点数や種類、盛土や柵列、そして柵列に伴う形で見つかった溝などの遺構の評価は、引き続き行われる整理作業が進むにつれて、より具体的にお話できるようなになると思います。

(教育委員会 社会教育・社会体育担当 大鳥居 仁 主事)

公民館～図書室だより～ 図書の紹介

* 一般図書 *

虹の家のアリス 加納 朋子
 マジシャン 松岡 圭祐
 君の夢はもう見ない 五條 瑛
 最後の審判 リチャード・ノース・パターソン
 日はまた熱血ボンちゃん 山田 詠美
 夜の寝覚め 小池 真理子
 中央構造帯 内田 康夫
 ぶっかけめしの午後 椎名 誠
 出てった女 岸本 加世子
 三浦和義事件 島田 荘司

* 児童図書 *

ついてる月次郎 杉山 亮
 ふぶきのあした 木村 裕一
 ハリーポッターと炎のゴブレット 上・下巻
 J. K. ローリング
 教室にウサギがやってきた 岸川 悦子
 おかあさんになったアイ 松沢 哲郎
 ドス・アギラス号の冒険 椎名 誠
 悪魔とプリン嬢 パウロ・コエーリョ
 義足の麒麟たいよう 島田 和子

陸別町の歴史における特別な日

ドンのコラム

Don Myshang

10月14日、15日に、一関寛齋斗満入植100周年記念事業「がタウンホールと青龍山ふもとで行われました。町民と町外からのお客さんが、陸別町の開拓100周年を祝いました。この記念事業の目的は開拓100年の歴史を記念すること、そして開拓者、関寛齋の功績を顕彰し、讃えることでした。

1日目は1830年の誕生から1912年の逝去まで、医者であり開拓者である彼の特異な人生と、その家族の歴史を紹介したセミナーでした。セミナーは私が最初に開拓者としての関寛齋について記念講話を行い、このあと、コーディネーターの佐々木春志氏の司会によって奥山秀峰氏、渡辺勲氏、合田一道氏の3人のシンポジストによるシンポジウムが行われました。

参加者は、この町の開拓の歴史100年について物語と逸話を花を咲かせるため、そのままタウンホールでの交流会へ出席しました。



陸別町は、これらの歴史を通じてこの町の開拓者をいつまでも記憶にとどめ、顕彰をしてきました。毎春秋になると特別な式典が関公園で執り行われます。同様に大きな銅像が緑と太陽のひろばに置かれています。また、歴史的な資料を展示している関寛齋資料館が駅の中にあります。

2日目は関寛齋の碑の近くで、寛齋が詠んだ短歌の記念歌碑の除幕が行われ、続いて関農場があった斗満の地域をバスで巡りました。

町外出身者の私や参加者のみなさんにとって、100周年の記念行事に参加できることは名誉なことでした。私は真摯に次の100年まで、この美しい町とそこに住む町民のみなさんが豊かで、幸せで、幸運であることを祈ります。

今月はこれで終わりです。また来月お会いしましょう。

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。

足寄動物化石博物館(フォストリーあしよる) 防ちまい絵本のおはなし会

足寄動物化石博物館では、いろいろな体験メニューを用意しています。お気軽にお問い合わせください。

メニュー	内 容	所用時間	人 数	料 金
展 示 解 説	足寄動物化石博物館の展示について、わかりやすく解説いたします。	30分~1時間程度	50名程度	観覧料のみ
化石のお話	化石や自然科学一般について、どんなことが聞いてみたいかご注文ください。	30分程度	1~8人	観覧料のみ
レプリカ作製	デスモスチルスとパレオパラドキシアの歯について調べながら、楽しく石膏レプリカを作製します。作製できるレプリカ(全5種類) ・デスモスチルス大白歯 ・パレオパラドキシア大白歯 ・三葉虫 ・アンモナイト ・サメの歯	1時間30分~2時間	50名程度	材料費¥200
レプリカ着色	自分で作製したレプリカを着色します。本物そっくりに着色するには半日程度かかります。	1時間~	50名程度	材料費¥200

※団体(20~40名)でのご利用を想定しています。個人や大人数でご希望の方もお気軽にご相談ください。

- 開館時間 午前9:30~午後4:30
- 休館日 毎週火曜日、祝日の場合はその翌日
12月30日~1月6日 ※平成15年は1月8日から開館します
- 入館料

区 分	常設展示室観覧料	
	個 人	団 体 (20名以上)
一 般	300円	250円
小学生・中学生・高校生 満65歳以上	200円	150円

クリスマスの雰囲気につつまれた図書館で
文字に親しみ豊かな心をはぐくむ
お話しで楽しいひとときを
たくさんのご来場お待ちしております。

12月21日(土)午前10時30分から

本別町図書館 本別町北2丁目
主 催 十勝毎日新聞社本別支局
協 力 本別町図書館
ボランティアぶっくる読み聞かせ部会

お問い合わせ先
本別町図書館 ☎2-5112



SPORTS topics

第26回スポーツの集いが 開催されました。



11月5日～18日までの9日間、陸別中学校体育館において「第26回スポーツの集い」が開催されました。4種目の競技を自治会対抗戦で競うこの大会には延べ626名の選手が参加しました。日頃運動不足がちになっている人たちも多数参加され、自治会ごとに親睦、交流も図られていたようです。フロアーリング終了後、新種目「カローリング」の紹介がされました。この競技は氷上で行うカーリングをフロアー上で行います。子どもから高齢者までどなたでも簡単にできますので、今後開催されます大会に多数ご参加下さい。また、用具の貸出もしていますので、教育委員会社会体育担当までお問合せ下さい。



カローリングしてみませんか!!

結 果

種 目	チー ム	優 勝	準優勝	第3位
バドミントン	6	共栄第2	共栄第1	連 合
バレーボール	9	東1条2区	共栄第1	西 部
フロアーリング	23	東 部 B	東 部 C	若葉1号
ミニバレー混成 男子40才未満	16	若 葉 B	西 部	緑 町 A
ミニバレー混成 男子40才以上	8	東 部	若 葉 A	共栄第2
計	62			



お知らせ 年末年始の休み

スポーツセンター 12/28～1/5

陸中体育館 12/28～1/5

健康コーナー 53

目でわかるインフルエンザ予防

	普通のかぜ	インフルエンザ
症状	<ul style="list-style-type: none"> ●平熱～37.5℃ ●呼吸器症状 鼻水・せき・くしゃみ など ●胃腸症状 	<ul style="list-style-type: none"> ●39～40℃の高熱 ●全身症状 強い頭痛・筋肉・関節の痛み・倦怠感 など ●発熱や痛みなどが治まってくると、呼吸器症状(鼻水、せきなど)
感染経路	風邪をひいた人が、ウイルスの付いた手で物に触ると、そこにウイルスが広がっていく(接触感染)。空気感染はしない。	インフルエンザの患者さんがせきをする、空気中にウイルスがばらまかれ、それを吸い込むとウイルスに感染する(空気感染)。そのため、流行しやすい。

・インフルエンザの流行時期
インフルエンザは、1月半ばから増え始め、2月初めにピークを迎えたあと、3月ぐらゐまで流行します。

・インフルエンザと風邪の違い
インフルエンザも風邪の一種ですが、普通の風邪に比べて症状が重く、感染力も強いことなどから特別扱いされています。

・予防策

- 1、人混みへの外出を避ける。
- 2、外出から帰宅後は、うがい、手洗いをする。
- 3、室内の乾燥を防ぎ、こまめに換気する。
- 4、栄養バランスのとれた食事、十分な休息により、体力をつけておく。
- 5、早めにワクチンの接種を受ける。(当町では、12月20日まで診療所で行っています。

お問い合わせは役場保健福祉センターまで TEL 7-2141

・かかってしまったら……
無理をせず安静にして水分をしっかりとること。また、インフルエンザかな?と思ったら、すぐに医療機関へ行くことが重要です。

*体力と抵抗力をつけ、インフルエンザウイルスを吹き飛ばしましょう!



シェイプアップ教室

毎週月曜日の午後2時、集落センターに入ると元気なかけ声が聞こえてきます。何だろ?そう、シェイプアップ教室の皆さんです。掛け声に合わせて、音楽に合わせて運動を行っています。どなたでも参加できます。冬の運動不足解消にいかがですか。



食のりくべつ

診療所栄養士 瀧口 久美子
私が陸別診療所へ来てから今年で14年目になります。その来た頃から比べると、健康を考えての『歩く』という運動を取り入れられている方が多くなつた気がします。

職業柄、食べることを通して皆さんとお会いする機会が多いのですが、栄養指導Ⅱ食べたらダメ!という感じが強いのではないのでしょうか。病気によっては確かにダメな物もあります。多くの場合、量を減らしたり食べ方や内容のバランスをとることによって、病状を軽減することが可能です。医師から「栄養指導を受けましょう(または、自分から申し出てOKです)」と言われたら、一度話を聞いてみてください。何か良い知恵をお貸しできると思っています。食べることで病気の症状が軽減されるようになれば、身体も財布も健康になれますよ。

それでは皆さんお大事に!

