

広報

リクベツ

RIKUBETSU

●夏イベント

オフロードレースin陸別全日本選手権大会
りくべつ夏祭り

●特集 国民健康保険

「こくほ」とは



2003

NO510



診療所・保健センター建設工事が着工

第22回道新オフロードレースin陸別全日本選手権大会

8月9日、道新オフロードレースが開催されフォーミュラバギー29台、ATV70台が参加しました。今回は、前夜祭も初めて行われ全道各地から集った選手が交流しました。

道内は、台風10号の上陸で8日から豪雨に見舞われ、大会開催が危ぶまれましたが、9日は晴天に恵まれました。国道、道々が寸断されるなどの影響で、参加台数が減り、観客も千人程度となりました。

この台風の影響により、ATVレースに参加するために陸別に向かっていた、札幌市の佐々木さん一家5人が、上土幌町で事故に遭い全員が亡くなつてしまいました。つつしんでご冥福をお祈りいたします。



- ◇大会結果(敬称略)
 【フォーミュラバギー】
 B-1クラス
 優勝 勝68 高橋 浩基(網走市)
 準優勝 56 熊戸 智徳(北見市)
 第3位 53 岡本 茂樹(二七コ)
 第4位 6 土生 睦彦(札幌市)
 第5位 52 三本 明広(陸別町)
 B-2クラス
 優勝 勝88 中谷 正泰(札幌市)
 準優勝 70 阿部 勉(陸別町)
 B-3クラス
 優勝 勝102 小川 正志(二七コ)
 準優勝 101 湯沢謙次郎(余市町)
 第3位 116 中谷 圭志(札幌市)
 第4位 107 川野 晃(陸別町)

- オープンクラス
 優勝 勝102 小川正志(二七コ) B III
 準優勝 101 湯沢謙次郎(余市町) B III
 第3位 76 大沼直明(札幌市) B II
 第4位 70 阿部 勉(陸別町) B II
 第5位 88 中谷圭志(札幌市) B II
 【ATV】
 4W100 Kids
 優勝 勝1 住永 航(三笠市)
 準優勝 2 堀川 大樹(北広島市)
 第3位 4 三木 達矢(北広島市)
 4W100 OPEN
 優勝 勝1 堀川 大地(北広島市)
 準優勝 03 黒澤 靖(恵庭市)
 第3位 01 三木 翔太(北広島市)



- 4W200 N-2
 優勝 勝12 斉野 大輔(北見市)
 準優勝 11 岩本 直也(中標津町)



4W200 Pro
 優勝 勝16 植村 栄造(紋別市)
 準優勝 1 木下 一也(静内町)
 第3位 8 寺島 学(中標津町)
 4W OPEN
 優勝 勝5 木村 明則(中標津町)
 準優勝 38 松田 智典(中標津町)
 第3位 2 住永 孝(三笠市)
 4W OPEN Pro
 優勝 勝2 小泉 桂介(弟子屈町)
 準優勝 1 土生 睦彦(札幌市)
 第3位 3 青木 仁志(千歳市)
 フォーミュラバギー・B-1 II
 クラス優勝の中谷正泰氏とATV・4W OPEN Proクラス優勝の小泉桂介氏には、「北海道知事賞」が授与されました。

第8回りくべつ夏まつり

りくべつ夏まつりが、陸別駅前多目的公園広場で開催されました。ちびっこピング大会、カラオケのど自慢風船わり大会などのアトラクションが開かれました。たくさんのお店も出店され金魚すくい、ヨーヨー釣り、型又キ、スマートボールなどの夜店、ビールや焼き鳥などの飲食店など楽しむことができました。夕方からは、子供の部の納涼盆踊りがはじまり、たくさんの子供たちが参加しました。大人の部では、納涼盆踊りとともに仮装盆踊り大会も開催され、団体の部で帯広信金陸別支店チームが優勝しました。盆踊り終了後には、運試しの抽選会が行われ、コテージの宿泊券、米、ビールなどの豪華な景品が当たりました。



◀ 団体の部
優勝の
しんきん
チーム

◇成績(敬称略)

〈個人〉

- 1位 クリオネちゃん 三浦弘士(音更町)
- 2位 火星の舞姫 仲間れい子(新町2区)
- 3位 三流?のシエフ 竹内妙子(札幌市)

〈団体〉

- 1位 バレリーナ 帯広信金8名(東1条)
- 2位 シルバーよさこい
赤川かず子他5名(作集)
- 3位 フラワーズ 長瀬和子他5名(帯広市)



「こくほ」とは



た日から14日以内に役場町民課の窓口へ届け出て下さい。

○「こくほ」に加入するとき
資格のできる

●他の市町村から転入してきた日

●職場の健康保険などの資格がなくなった日(退職日の翌日)

●生活保護を受けたなくなった日

○「こくほ」をやめるとき
資格のなくなるとき

●他の市町村へ転入した日

●職場の健康保険などへ加入した日の翌日

●生活保護を受け始めた日
加入の届け出が遅れると、加入時までさかのぼって保険料を納めることになったり、医療費が全額負担になること

●退職者医療制度
会社などを退職された方が利用できる「こくほ」の制度です。

●国民健康保険に加入している方

●厚生年金や共済組合の老齢年金を受けている方

●その年金制度に20年以上加入している方、または40歳以降に10年以上加入している方

●被扶養者とは……

●退職被保険者と共に生活し、退職被保険者の収入によって生活を維持している人で、国保に加入し、老人保健の適用を受けていない人。

●老人保健制度の適用を受けていない方

●厚生年金や共済組合の老齢年金を受けている方

●その年金制度に20年以上加入している方、または40歳以降に10年以上加入している方

●被扶養者とは……

●退職被保険者と共に生活し、退職被保険者の収入によって生活を維持している人で、国保に加入し、老人保健の適用を受けていない人。

○届け出に必要なもの

●国保の保険証

●年金証書

●「こくほ」の給付
保険証(70歳以上の人は高齢受給者証を併せて)を提示することにより、医療費の一部を負担することで治療が受けられます。

●「こくほ」の給付
保険証(70歳以上の人は高齢受給者証を併せて)を提示することにより、医療費の一部を負担することで治療が受けられます。

●「こくほ」の給付
保険証(70歳以上の人は高齢受給者証を併せて)を提示することにより、医療費の一部を負担することで治療が受けられます。

●「こくほ」の給付
保険証(70歳以上の人は高齢受給者証を併せて)を提示することにより、医療費の一部を負担することで治療が受けられます。

●「こくほ」の給付
保険証(70歳以上の人は高齢受給者証を併せて)を提示することにより、医療費の一部を負担することで治療が受けられます。

●「こくほ」の給付
保険証(70歳以上の人は高齢受給者証を併せて)を提示することにより、医療費の一部を負担することで治療が受けられます。

区分	自己負担限度額	多数該当
上位所得者	139,800円 +(かかった医療費-466,000円)×1%	77,700円
一般	72,300円 +(かかった医療費-241,000円)×1%	40,200円
低所得者	35,400円	24,600円

●「多数該当」とは、高額療養費の支給が過去12ヶ月以内に4回以上になったときの4回目からの限度額

●「上位所得者」とは、旧ただし書き所得で670万円を超える方

●「低所得者」とは、市町村民税非課税世帯の方

●「一般」とは、上位所得者及び低所得者のいずれにも該当しない方

一部負担割合	
2割	の児 満 3歳未 乳
3割	70歳 以上 の 3歳未 満
1割 2割	70歳以上の方 (一定以上所得の方)

◇支払った医療費が高額なとき
医療機関に支払った自己負担額が高額になったときは、高額療養費が支給されます。

●「こくほ」に加入する方は、お店などを経営している自営業の方

●「こくほ」に加入する方は、お店などを経営している自営業の方



◇国保に加入する方
職場の健康保険や共済組合等に加入している方や生活保護を受けている方などを除いて、その市町村に住んでいる方はみんな「こくほ」の加入者(被保険者)となります。「こくほ」に加入する方はこんな方です。

●「こくほ」に加入する方、やめる方、年金を受給することになった方は、資格のできた日や資格のなくなった日や資格のなくなった日

●「こくほ」に加入する方、やめる方、年金を受給することになった方は、資格のできた日や資格のなくなった日

●「こくほ」に加入する方、やめる方、年金を受給することになった方は、資格のできた日や資格のなくなった日

●70歳以上の方
月単位で自己負担額が限度額
を超える場合

月単位で自己負担額が限度額を超える場合

区分	70歳以上(老人医療受給者を除く)		多 数 該 当
	個人単位 (外来)	世帯単位 (入院を含む)	
一定以上所得者	40,200円	72,300円 +(かかった医療費-361,500円)×1%	40,200円
一般	12,000円	40,200円	
低所得者Ⅱ	08,000円	24,600円	
低所得者Ⅰ	08,000円	15,000円	

- ※「多数該当」とは、高額療養費の支給が過去12ヶ月以内に4回以上になつたときの4回目からの限度額
- ※「一定以上所得者」とは、70歳以上の国保被保険者、70歳以上の老人保健受給者に該当する方のうち、1人でも基準額以上の方がいる世帯に属する方
- ※「低所得者Ⅱ」とは、世帯主及び国保被保険者全員が市町村民税非課税世帯の方
- ※「低所得者Ⅰ」とは、世帯主及び国保被保険者全員が市町村民税非課税世帯で、かつ、所得が一定基準を満たす方

◇子供が生まれたとき

出生のときは、世帯主に
対し出産育児一時金が支払
われます。なお、死産や流産
の場合でも妊娠85日以上の
ときは支給対象となります。
手続きに必要なもの
●保険証、母子健康手
帳、印鑑、世帯主の預金
口座番号のわかるもの



◇加入者が亡くなったとき

被保険者が死亡したとき
は、葬祭を行った方に葬
祭費が支給されます。
手続きに必要なもの
●保険証、印鑑、申請
者の預金口座番号がわか
るもの



◇保険税の納付に
ご理解を

保険税の計算方法
「こくほ」に加入すると、保険
税を納める義務が生じます。納
められた保険税は、国などの補
助金と合わせて、みなさんが病
気やけがをしたときの医療費を
はじめ、高額療養費、出産育児一
時金、葬祭費などの給付にあて
られます。このように、保険税は
「こくほ」を運営していくための
重要な財源なのです。
また、保険税には医療分のほ
かに介護保険分があり、40歳以
上の介護保険第2号被保険者
は、介護保険分を合わせて納め
ていただくこととなります。

計算基礎	計算方法
所得割額	各世帯の所得に応じて計算
資産割額	土地・家屋の固定資産税に応じて計算
平均割額	一世帯にいくらと計算
均等割額	各世帯の加入者数に応じて計算

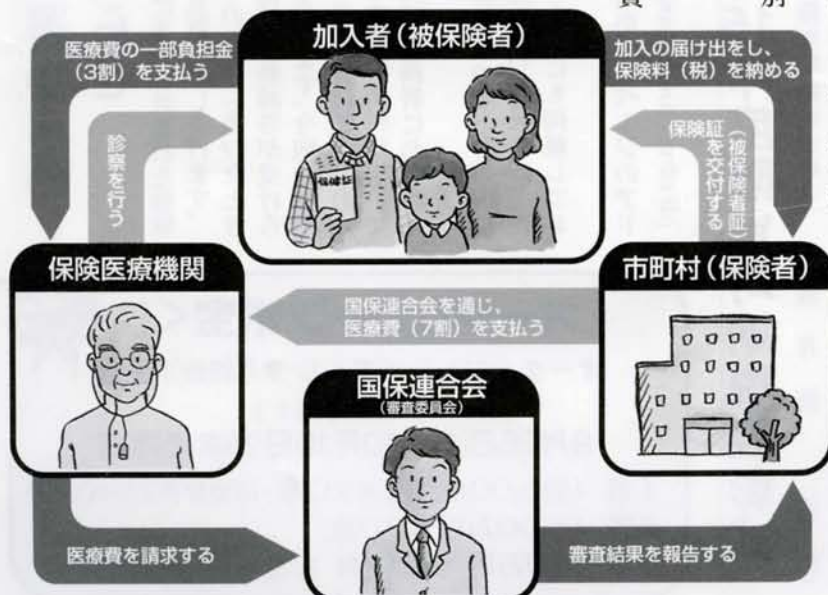
◇保険税は納期までに

保険税は納期までに納める
ことが大切です。
やむを得ない事情で納期に納
めることができない方は、町民
課税務担当にご相談ください。
特別な理由がないのに保険
税を滞納することは、加入者
の皆さんの負担を重くするこ
とにつながります。
災害や所得の大幅な減少な
どの事情から、保険税を納め
ることが困難なときは、保険
税の減免が受けられる場合が
あります。

なお、特別
な理由もな
いまま未納
となってい
るときは、資
格証明書が
交付された
り、財産な
どを差し押
さえられる
ことがあります。

◇保険税の支払いは口
座振替が便利です

保険税を納期ごとに支払う
ことは忘れがちになります。
特に仕事が忙しい方には一
度の手続きで毎年継続される
口座振替が安心で便利です。
手続きに必要なもの
●納付通知書、預金通帳、
印鑑(通帳の届出印)



情報 INFORMATION

シカ肉を食べるときの加熱処理の勧めについて

生シカ肉を食べて、E型肝炎ウイルス食中毒に感染したとの報道がありました。町民の皆様もシカ肉を食べる場合は、努めて煮る、焼く等の加熱処理をするようお願いいたします。

○E型肝炎とは？

主に食べ物から感染する、肝炎ウイルスで、潜伏期間は2〜9週間です。ほとんどは、対処療法及び安静治療で改善しますが、希に劇症化する場合があり、特に妊婦には注意が必要とのことです。

○シカ以外は大丈夫？

イノシシからも発症原因の可能性が高い症例があり、肥育豚、めん羊、山羊も遺伝子が検出されるとの報告があります。

○どの位加熱処理をすれば大丈夫？

63℃で30分間と同等以上で大丈夫とのことですので、通常の加熱処理をすれば、それほど神経質になることはありません。

〈産業振興課〉



無料法律相談所開設のお知らせ

10月1日から10月7日までは、法の日週間です。その行事の一環として本別調停協会では、次のおり民事・家事調停受付相談を実施しますので、ご利用ください。

◇日時 10月6日(月)午前10時〜午後3時

◇場所 陸別町役場会議室(1階)

◇相談員 本別調停協会調停委員

◇相談事項 金銭、土地建物、夫婦親子関係等

◇問合せ先 本別簡易裁判所内調停協会事務局

電話 2-2064

また、同様の相談所は帯広市でも開設されます。

◇日時 10月1日(水)午前10時〜午後3時

◇場所 とかちプラザ

帯広市西4条南13丁目402号室

◇相談担当者 民事・家事調停委員

◇問合せ先 釧路家庭裁判所帯広支部

電話 0155-2315141

秋の全国交通安全運動

9月21日(日)から9月30日(火)まで秋の全国交通安全運動が実施されます。

◇スローガン “試される あなたの運転 この大地” ~ストップ・ザ・交通事故死~

◇重点運動 特に、次のことに注意して安全運転をしましょう。

- 高齢者の交通事故防止、特に薄暮時における走行中の事故防止
- 秋の行楽等に伴うスピードの出し過ぎと飲酒運転の防止
- シートベルトとチャイルドシートの着用の徹底

◇交通事故死ストップ十勝百日作戦

十勝管内では、9月〜11月までの3ヶ月間、行楽シーズンによる交通量の増加、貨物輸送需要の急増などにより、交通事故が多発する傾向にあります。交通事故を防止するため、安全運転を心がけましょう。



税務署からの お知らせ

台風10号により被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。台風などの被害にあったときは、所得税の軽減等が受けられる場合があります。今回の台風により被災された皆様で、これからの国税の申告や納付についてお困りの方は、税務署にお尋ねください。

なお、災害にあったときの国税の取扱い等については、札幌国税局ホームページにも掲載しております。

(札幌国税局ホームページのアドレス <http://www.spporo.na.go.jp/>)

平成15年度陸別町納税表彰式

8月12日陸別町納税表彰式が行われました。授彰者は次のとおりです(順不動・敬称略)

◇町長表彰(個人表彰)

○20年間納納期内完納

多胡 行 夫(上登利)

渡邊 良 雄(中陸別)

西岡 憲 治(止若)

沼澤 竹 蔵(苦務)

高田 愿 治(関)

庄野 英 一(殖産)

上田 秋 吉(上斗満)

○10年間納納期内完納

三浦 セツ子(大通)

佐々木 亨(栄町)

北村 國 義(関)

森井 喜一(南斗満) 納税貯蓄組合連合会長表彰
殖産納税貯蓄組合 川上納税貯蓄組合



オータムジャンボ宝くじ

オータムジャンボ宝くじ 9月25日(木)発売
「1枚300円！」
9月25日(木)〜10月10日(金)まで発売

- 1等 1億5,000万円×20本 前後賞各2,500万円
- 2等 1,000万円×20本
- 3等 100万円×200本 など



全国道路標識週間

10月1日～7日まで、道路標識への関心を高め、標識の果たす役割を理解していただくことを目的に全国道路標識週間を実施します。

現在、親しみとうるおいのある標識整備を進めており道路案内や安全走行の充実を図っていますが、より一層わかりやすいものとするため、皆様から意見やアイデアをお待ちしています。

◇お問合せ先

帯広開発建設部工務課(電話 0155-24-4121)
帯広土木現業所道路建設課(電話 0155-24-3111)



動物愛護週間のお知らせ

◇9月20日から26日は動物愛護週間です。

動物は他の人に迷惑をかけないように飼いまししょう。放し飼いは糞や尿で他の人に迷惑がかかると共に事故や感染症の危険があります。絶対に止めましょう。散歩の途中で糞を放置するのは不衛生です。適切に処理しましょう。逃げ出したときに備え、飼い主がわかるように迷子札を装着しましょう。みんなが動物を愛せるように適切な管理をすることが飼い主の責任です。

◇「新しい飼い主探し」を実施します。

【日 時】 9月20日(土)午前10時～12時
(雨天中止、小雨決行)

【場 所】 十勝支庁前庭駐車場
(帯広市東3条南3丁目)

捨てられたり迷子の犬猫を保護している方に出会いの場を提供します。

受付は、9月10日から。設備がいっぱいになった時点で締め切ります。

【問合せ先】
十勝支庁地域政策部環境生活課主査(動物管理)
電話 0155-24-3111 (内線2989)



第47回精神保健北海道大会が開催されます

第47回精神保健北海道大会(兼十勝精神保健協会30周年記念)が音更町で開催されます。

遠藤順子さん(故遠藤周作夫人)の講演会や十勝の精神保健福祉関係者等で構成する「劇団へぐり座」の手作り公演などが開催されます。

【日 時】 10月5日(土)
午後1時～4時30分

【ところ】 音更町文化センター(音

更町木野西通15丁目8番地)

【大会テーマ】

「いのちと癒しをつむぎあう」

【講演会】

「いのちを見つめて」

遠藤順子氏

【対 談】

「やさしい医療に出会いたい」

遠藤順子氏と辻本好子氏

(NPO法人ささえあい医療人権センターCOML理事長)

【問合せ先】 帯広保健所地域保健推進課精神保健福祉係
電話 0155-24-3111 (内線3677)

銀河の森コテージ村からのお知らせ

(8月18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。

○余裕あります ●満室です △予約が入っています ※予約はお早めにコテージ村管理棟へ(TEL7-4040 FAX7-4041)

コテージ	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	火	水	木	金	土	日
9月	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
10月	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					

国民健康保険税

(第3期分)の納期限は

9月30日(火)です。

忘れずに納めましょう。



▲ふるさと銀河線振興会議 小田会長から銀河線存続を要望する署名が金澤町長に手渡されました。

▲町内東1条2区の近藤さんが保育所にカブトムシをプレゼントしました。



歯の健康の為に乳幼児にフッ化塗布が行なわれました。



▲8月7日保育所で七夕祭りが行なわれました。



▲夏休みの体験授業ということで子供陶芸教室が開かれました。



しらかば苑の盆踊り大会が行なわれました。



▲スペースキャンプ2003が行なわれ陸別ではペットボトルによるロケット作り、講演会、天体観測などのメニューを体験しました。

◀8月9日台風10号による災害が発生、被害額については調査中です。



市町村合併問題の「行財政シュミレーション」の説明会が行なわれ3日間で延べ約100人以上が参加しました。



▲陸別町戦没者追悼式が行なわれました。



史跡ユクエヒピラチャシ跡

発掘調査の状況 ③

史跡ユクエヒラチャシ跡の発掘調査は調査を開始してから3カ月以上経ちました。

この間に1点ずつ取り上げた遺物は二千五百点以上になっていきます。

今回は、このチャシ跡の壕（掘り）の話をしたしたいと思います。

ユクエヒラチャシ跡には三つの壕があります。調査では北から順にA壕、B壕、C壕と呼んでいます。中央のB壕の外側には、もう一つ埋め戻された壕があつて、これをD壕と呼んでいます。この壕は現在はずかしくぼんでいて、ただです。チャシを見に行ってもなかなか分かりませんが、実際は地表から1メートル50センチほどの深さに掘り込まれた壕が存在するのです。

これまでに調査した壕はB壕とD壕の二か所だけです。二つの壕は、B壕の断面がU字形であるのに対し、D壕の断面はV字形であるという違いがあることが分かっていました。今回の調査でもD壕の断面がきれいなV字形をして

いることを再確認したところ（写真）。壕の中に薄く砂や粘土が何層も重なって流れ込んでいくのが分かります。

B壕とD壕の違いで重要なのが、D壕がB壕よりも明らかに新しく造られた壕であることです。これはB壕の外側に厚く丁寧に積み重ねられた盛土の上からD壕が掘りこまれて

いることから明らかになったものです。

現在、C壕の調査も行つているところです。このC壕はA・B壕に比べて非常に浅くD壕に近い要素をもつています。しかもこのC壕の延長線上にD壕が続くのです。

このC壕の断面がD壕と同じV字形なら、6月号でも触れましたがC郭がA・B郭



教育委員会社会教育委員 大鳥居 仁 担当

とは別に、新たに追加された郭である可能性が非常に高くなります。つまりこのチャシが築造当初から三つの郭が並んだチャシであつたのではなく、最初は二つの郭しかなく、その後二つ目の郭が追加された可能性があります。この点についての結論は、C壕の調査が終わつた来月号でお話できると思います。



公民館 図書紹介

図書室だより

◇一般図書



◎水晶内制度

笹野頼子(しやうのよりこ)

原発を国家の中核として、日本政府に黙殺された女性達の、闇から生まれた女人国ウラミズモ。亡命作家は新国家のため出雲神話を書き変えるが……。

◇その他の新刊

母と子の遊んで覚えるはじめてのえいご……谷嶋 なな
テツ and トモのなんでだろろ…… テツ and トモ
バトル・ロワイヤルII

冬のソナタ 上・下巻 杉江 松恋
キム・ウニ

呪怨 2 大石 圭
エ・アロール それがどうしたの 渡辺 淳一

コンプレックス 桜井 耀子
鳥肌口碑 平山 夢明
真空管 甘槽りり子

失敗しない観葉植物の育て方 山方 政樹

◇児童図書



◎ローワンと白い魔物

エミリー・ロッダ

リンの谷をおそつた異常気象。谷は雪にうずもれ、食料は底をついた。そして不気味な霧とともに魔の山からやってきたものは……スリルあふれる冒険ファンタジー第5弾。

◇その他の新刊

チビちゃんの桜 山崎 香織
チョコレート病になつちやつた!!……ロバート・K・スミス
古い魔女2 呪われた鏡 池田美代子

ぼくのミラクルねこ ネグロ
オズバルド・ソリアーノ
ズッコケ三人組のダイエット

講座 ピカドン 那須 正幹

そして、カエルはとぶ 原爆体験編集委員会
夏のなぜ なにブック 広瀬 寿子

武田 正倫

ドナルド

陸別で働くこと

さあ、9月です。私はカナダから陸別に戻り、また、この町で働けることをとても幸せに思っています。私は、多くのお友達や知り合いに囲まれながらこの町に住めて本当に楽しいです。

この2、3年間は妻のジョアンヌと私は色々な経験をさせてもらいました。今年の5月には私の娘夫婦が陸別を訪れ、町のみなさんの親切さと寛容さに感動して帰っていき

ました。この町で仕事をし、この町とのつながりを保っていることによつて、私は、カナダにいる多くの知り合いに日本人のふだんの生活の様子や価値観、社会の習慣などを伝えていきます。私たちは、陸別で生活し、陸別で働いていることによつて何を学んだか、どんな経験をしたかを、知り合いに教えてあげるのが大好きです。

私は、今年が去年と同じぐらいおもしろく、楽しい年であることを予感しています。私は毎年多くの人たちに巡り会い、この町についての知識や理解を深めています。

過去数年間にわたり、たくさんの方々が昼といわず夜といわず英語教室に通ってきてくれていきます。これは生徒たちそのものを知るばかりでなく、より多く日本の伝統や文化について理解することができ、私は英会話を教えるなかで、生徒たちとの語らいや考えを分かち合うことに魅力を感じます。私がカナダに帰ったときは、日本に興味を持っていて友達に陸別の写真を見せたり、イベントや食べ物、習慣や実際にあったことを話します。彼らは私にたくさん質問をしてくれ、素晴しいもてなしや、親切さについて楽しく話しています。色々な意味で、陸別は私のような部外者に対して、おおらかに受け入れてくれる素晴らしい感覚を持った特別な町です。

私は、今年がかつてない最善の年であることを願っています。私は過去数年間、英語教室に通ってくれた生徒のみなさんに感謝すると同時に、私の国際理解を推し進めるため



に私のおつきあいに努力していただき、私の生活をより豊かにしてくれた方々に感謝したいと思っています。みなさんは私が一生忘れることができない本当の友達です。私はさらに町民のみなさんに対して私を友達として温かく受け入れてくれることに感謝しています。今年もこの町のために働き、みなさんをより深く知ることができればと願っています。

今月は以上です。また来月お会いしましょう。



2003オンネトー物語

紅葉まつ盛りのオンネトーで楽しい時間を過ごしませんか。

日時：9月28日(日) 午前9時30分～(雨天の場合 内容一部変更)
場所：オンネトー国設野営場
内容：

・自然ふれあい教室
オンネトーの散策路で森に親しむ教室を開催します。小学生から大人までどなたでも参加ください。

- ①雌阿寒岳登山コース
- ②オンネトー湖岸遊歩道コース
- ③湯の滝遊歩道コース

9月22日(月)まで観光物産協会で事前受付。当日、会場でも受付します。

- ・フォトコンテスト作品展示
- ・フォトコンテスト受賞者表彰式
- ・オンネトーコンサート
- ・農産物無料試食、農産物特売コーナー
- ・観光物産協会出店コーナー

無料送迎バスを運行します

足寄駅 8:30発 ～ オンネトー野営場(会場) 9:30着
オンネトー野営場(会場) 14:15発 ～ 足寄駅 15:15着

【詳細】足寄町観光物産協会 ☎5-2141内線306

あしよるから

◇図書館講演会

「絵本作家はお友だち」

とき 10月11日(土)10時30分～
ところ 本別町図書館 視聴覚室
講師 絵本作家 藤本ともひこ氏

「用寛さん」シリーズなどで人気の絵本作家。楽しいトークと歌などを交えた講演会です。ぜひ親子で参加ください。

藤本ともひこ原画展
10月1日～15日
本別町中央公民館で開催予定



ほんべつから

SPORTS
TOPICS

スポーツ



第1回ミックスペアパークゴルフ大会が 開催されます

第1回ミックスペアパークゴルフ大会が開催されます。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、技術向上と健康増進をはかりながら、交流親睦をして秋の1日を楽しんでください。

- ◇主催 陸別町教育委員会
- ◇開催日時 9月28日(日)
- ◇予備日 10月5日(日)

◇会場 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 一般町民100名

◇競技方法

①男女混成ペアまたは男性同士ペア。交互に打つこと。

②試合方法は36ホール。(しらかば、からまつ、たんぼぼ、つつじ)

③組合せ、スタート順は大会当日抽選で決定する。

◇大会日程 ◎受付 8時15分～30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(スポーツ傷害保険に加入のこと)

◇申込方法 9月19日(金)までに教育委員会(社会体育担当)へ

◇表彰

①優勝・準優勝・3位……副賞なし
幸運賞・ブリービー賞・ホールインワン賞

◇その他 同順位の場合は、年齢の上の者とする。競技終了後、アトラクションゲーム

あります。



第30回記念

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が今年第30回を迎え、記念大会として次のおり開催致します。多数の参加をお待ちしています。

◇主催 陸別町・陸別町教育委員会・陸別町体育連盟

◇開催日 平成15年10月5日(日)

陸別町役場前集合 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(自家用車乗入れ禁止)

◇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15年9月26日(金)

教育委員会社会体育担当までお申し込み下さい。(TEL:2141)

参加者全員に参加記念品(袋)を配布。
現地での汁を無料提供。

2003しんきん杯ミニバレー大会が開催されます

しんきん杯ミニバレー大会が開催されます。参加者のみなさんの親睦を深め、健康増進にもつながります。ぜひ、ご参加ください。

- ◇主催 帯広信用金庫陸別支店
 - ◇主管 陸別町ミニバレー協会
 - ◇開催日時 9月24日(水) 受付 18時30分～19時00分 開会式 19時00分～19時15分
試合開始 19時20分～
 - ◇会場 陸別中学校体育館
 - ◇種別 混成のみとする。(男性1名・女性3名でも可とする。)
 - ◇チーム編成 編成は、自由です。ただし、チームを作れない方は協会にてチームを編成しますので、事務局まで必ず連絡してください。
 - ◇試合方法 試合方法は、ブロック別リーグ戦とし、1試合15分のタイム制とし、得失点差で順位を決めます。
 - ◇表彰 表彰は、各ブロック・1位に、賞状及び副賞を授与します。また、1位以外のチームに抽選で、敢闘賞として副賞を授与します。
 - ◇参加料 無料です。全員に参加賞が当たります。
 - ◇参加申込先 9月19日(金)まで(申込書等が必要です。下記の事務局までお問い合わせください。)
- 陸別町ミニバレー協会 事務局長 平井久美子 電話 7-3815
事務局 千田 貢 電話 7-2350
織田 清美 電話 7-3665
- 詳しくは、事務局までお問い合わせください。



健康コーナー 62

☆乳がん・子宮がん検診で早期発見を!

乳がん

◇30歳から50歳が特に注意!

40代、50代にかけて一番多発していて、特に30歳を過ぎた頃から増えてきています。発生要因は、脂肪のとりすぎが言われており、近年日本でも、食生活が欧米化になるに従い増加傾向にあります。

◇「自己検診で早期発見」がキーワード

乳がんは他のがんとは違い、自分で見たり触ったりできるのです、ある程度の変化を見ることができず。しかし、専門の医師による検診も合わせて受けておくことが鉄則といえます。

子宮がん

◇早期子宮がんの80%は集団検診で発見されている

子宮がんは早期発見・早期治療によって死亡率は年々減少傾向にあります。子宮がんは早期の段階で発見されればほとんど治ると言われていますので、30歳を過ぎたら年に一回は検診を受けることが重要です。また、子宮がんは閉経後も発生します。高齢になったから、あるいは閉経したからと受診をやめてしまう人がい

ますが、閉経後といえども定期的に検診を受けるようにしましょう。

乳がん・子宮がん検診があります

- 《日時》 10月15日(水)
- 《場所》 福祉センター
- 《対象者》 30歳以上の町民
- 《検査内容・検査料金》

《申し込み》役場保健福祉センター保健指導担当にて電話または窓口で受け付けます(電話 7-2141)
 ※締め切り 10月1日(水)
 ※詳細は回覧・検診カレンダーをご覧ください。

	検査内容	料金
乳がん検診	視診、触診、甲状腺触診	800円
子宮がん検診	細胞診、希望者には経膈超音波検査、必要者には体部がん検診	1,400円 経膈超音波検査 500円

※70歳以上の方、生活保護世帯の方は無料です。



担当:保健福祉センター保健師 徳尾 友香

移動献血車『ひまわり号』が来町します

愛の献血運動に1人でも多くの方のご協力をお願いします。
 《日時》9月18日(木) 午後1時から4時
 《場所》役場玄関前



◇私とシェイプアップ教室
 東一条二区 小西 和子
 私がこの運動教室に参加するようになったのは、成人病検診がきっかけで、もう12年余りになります。参加し始めた頃は少人数でしたが、次第が増えてきて、どんどん楽しくなってきました。あまり無理もなく自分の体調に合わせて出来ますので、今まで続けることができたと思います。このような運動の場があるということはとても有り難いと思います。これからも自分の体の為なので是非続けたいと思っています。皆さんも是非参加してみませんか?

丈夫な体を作るために
 今できることは?
 ～思春期健康教育から考える～
 中学2・3年生とそのお母さんを対象とした思春期健康教育が7月29日(火)、骨粗鬆症検診と同日開催で公民館で行われました。
 参加者は中学生10名と母親5名で、『丈夫な骨を作るために今できることは?』『骨粗鬆症を防ぐカルシウムいっばいの食事』と題し、骨のモデルやフードモデルを用いながら行いました。
 参加者からは「カルシウムがどれだけ大切なものかよくわかった。」「骨を今のうちにしっかり鍛えようと思った。」などという感想がありました。これを機会に自分の体を見つめ直すきっかけにしてほしいと思います。



シェイプアップ教室参加者募集
 長年続いている好評な教室で、内容は簡単なストレッチやリズム体操です。興味のある方は一度見学にどうぞ。
 《日時》 毎週月曜日 午後2時から3時
 《場所》 タウンホール
 《持ち物》 タオル、バスタオル、水分補給のための飲み物

「厚意

ご寄付ありがとうございます
 社会福祉協議会ボランティアセンター(愛情銀行)へのご寄付
 □新町2区 菅野八重子さんから社会福祉協議会に10万円が寄付されました。

町民のうぶき

うぶきえ

本間奏羽くん7・27 幸信さん
 沙樹子さん 栗ヶ郷2区

瀧口八芽美さん8・10 政行さん
 美紀さん

おくやみ

早坂キミノさん93歳8・9歳

町

町

年金のおはなし

⑤ 少子化が進むと年金はどうなる?

長男VS長女時代の到来



大変だよ



支える現役世代が少なくなるので「年金が危ない」と言う人がいます。でも、保険料を納める代わりに親へ仕送りするとしたら、子ども一人あたりの額を増やすか、親が仕送りを少し我慢するでしょう。年金も同じ、親子(世代)の間で給付と負担を調整しています。

◇史跡ユクエピラチャシ跡発掘調査現地説明会のおしらせ

発掘調査の現場作業を見てくださいませんか?

教育委員会では、史跡ユクエピラチャシ跡の発掘調査の現地説明会を行います。実際の発掘調査の作業を見ながら、道内最大級のチャシと調査の成果を説明します。

【日時】 9月26日(金) 10時~11時30分

【集合場所】 役場庁舎前

【申込み・問合せ先】 教育委員会事務局

☎7-2123

【申込締切】

9月24日(水)

役場前から現地まで送迎します。雨天等による中止の連絡などがありますので、参加希望者は事前に教育委員会事務局までお申込みください。



ベストショット募集

その月が誕生日のお子さんたちの写真を載せています。

次号以降も募集しますので、お気軽にご相談ください。前の月中頃までに写真をご提供ください。

デジカメの写真での応募も可能です。フロッピー等で画像ファイルをご提供ください。なお、一度掲載されたことのあるお子さんの写真はご遠慮いただいております。ご理解ください。

編集後記

異常気象と言われる夏となりました。台風10号による災害も発生。特にオフロドレースに参加予定の札幌の家族が、上土幌町で事故に遭い全員が死亡したニュースは関係者にショックを与えています。古代の人々は、火星が接近すると災いがあったり、戦争が起こったりと不吉なことの象徴として赤い星を見ていました。まさに今年が、その年にあたります。

火星の輝きも9月に入るとだんだん暗くなっていきます。災いも鎮火していつてほしいところです。明るい話題としては、北海道ラリ12003が開催されます。来年度以降にWR Cというより大きな国際レースに発展する可能性があります。たようです。

町の人口・世帯数 15.7.31

人口	3,207人(-4)
男	1,584人(-1)
女	1,623人(-3)
世帯数	1,463戸(-3)

友好町民の会 405人(前月比+2人)

ホームページアドレス <http://www.town.rikubetsu.hokkaido.jp/>
 携帯電話用ホームページ <http://www.town.rikubetsu.hokkaido.jp/i/>