

広報

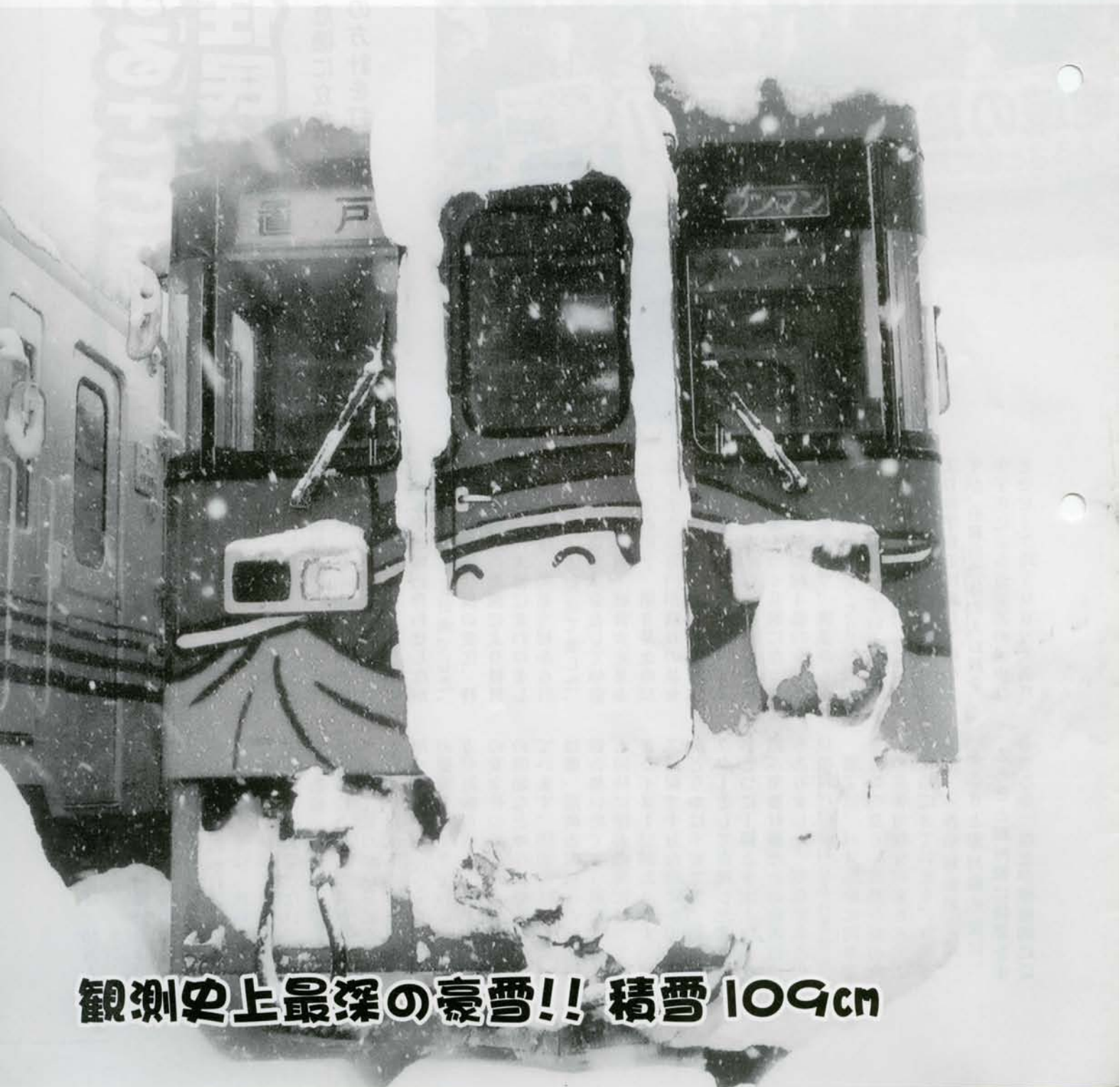
# リクベツ

RIKUBETSU

- 残そう!! ふるさと銀河線沿線住民総決起集会
- 特集  
年金のおはなし

2

2004  
NO515



観測史上最深の豪雪!! 積雪 109cm



# 「残そう!!ふるさと銀河線 沿線住民総決起集会」

「ふるさと銀河線」は、存続の危機に立たされています。大株主の北海道は、鉄路廃止・バス転換の方針を打ち出し、沿線自治体に結論をせまっています。



1月18日、1市6町の沿線自治体により「残そう!!ふるさと銀河線沿線住民総決起集会」が陸別町駅前多目的広場で開催されました。

道内で唯一の第3セクター鉄道「ふるさと銀河線」は、平成元年にスタート。当初から赤字経営が予想され、基金の積立てによりその果実（利息）運用により赤字を埋め合わせしながら営業していく計画でした。しかし、経済状況の変化、特に預金利息の激減により経営の見込みが大幅に変わりました。基金は、開業当初から81億5千万円を積立てました。内訳は、第1基金として48億7千7百万円、経営安定基金としての第2、第3基金の32億7千3百万円が残りの基金です。そのうち赤字補填として使えるのが、第2、第3基金です。その基金が平成16年度中に底をつく状況になっています。年間約4億の赤字が続いた結果です。開業から5年間は赤字のうち2分の1は、国が補助していました。その後は、人員削減、合理化、運賃見直しなどの経営努力により赤字幅を圧縮してはいますが、沿線自治体の人口減少、少子化による通学者の減少などでピーク時100万人余り

の乗降客が現在では、50万人と半減しています。

昨年からの道と沿線自治体の関係者協議会で今後のふるさと銀河線のあり方について4回の会議が開かれています。その中で、道は「鉄路存続のための赤字補填に財源を充てていくことはできない。しかし、沿線の交通は確保する。その手段としてバス転換をすべきで、独自の試算により道として年間4千5百万円の費用を出すことはできる。」との提案をしてくれています。一方、沿線自治体では、冬期間の安全性の確保、通学定期額の問題などで存続を訴えています。陸別町は、沿線では唯一近隣市町村へのバス路線の無い町です。鉄路の廃止と同時に陸の孤島になってしまうイメージがあります。バス路線で十分な運用が出来るかどうかは不安です。第3セクターとして存続した理由のひとつに十勝とオホーツクを結ぶ重要幹線だとの位置付けもありました。現在でもその位置付けは変わりありません。道では、バス路線に同意できないのなら、鉄路存続のための具体的な対案を示すよう求めてきています。存続運動は、「各沿線振興会議」、「ふるさと銀河線応援団」、「ふるさと銀河線に特急を走らせる会」などが積極的に活





# 住線沿と銀河



動しています。存続のための対案として「高速化」が示されています。銀河線に特急を導入して増収しようという考え方です。また、置戸町から地域通貨を導入し、銀河線の経営を助けようという考えもでてきました。

高速化については、銀河線に特急を走らせる会のホームページで具体案が示されています。その一部を次に紹介いたします。(掲載については会の同意を得ることができました。)

## ホームページからの抜粋

現在、札幌〜網走間を走る特急「オホーツク」は、釧路方面の「スーパーおおぞら」などに比べてスピードは極端に遅く、北見〜札幌間で4時間半、網走〜札幌間で5時間半余りかかり、主要区間では同じ区間を走る都市間バスと大差がありません。

その理由は、「オホーツク」は遠軽回りの石北本線(旭川〜網走間)を走り、急カーブ・急勾配に加え、石北峠・常紋峠と二つの難所があります。高速化への工事費も莫大(数千億円規模)です。JR都市間ネットワークの中でも網走方面は高速化の構想からも外れています。

それに比べて銀河線は急カーブが少なく、池北峠(陸別〜置戸間)の勾配も比較的緩やかで、現状でもローカル線としては速

く、常時最高速度に近いスピード(北見〜陸別間85km、陸別〜池田間80km)で走行しており、高速化には最適な路線であるといえます。そこで道が実施した高速化工事についての調査と事業費試算によれば、全線改良して時速130キロ走行を可能にすると、現行で4時間31分のところ3時間55分(36分短縮)にまで短縮できるとなっています。

しかし、この完全高速化を行うには、総額144億円かかる」と報告されています。

この負担額ではとても耐えられないとの結論に達し、事実上断念に至っています。

そこで、私たちがいま訴えている再生案は、スピードアップに対して支障となるカーブ部分などの路盤やカント(カーブ部分での傾き)を改良し、最高速度を現在の時速85キロから95キロに上げ、北見〜札幌間の所要時間を現行の石北本線経由オホーツクの4時間31分から4時間17分に短縮させるといっている「簡易高速化」を提唱しています。これだけすれば銀河線は速くなる!具体的な試算等詳しくは、ホームページをご覧ください。

アドレスは

<http://homepage3.nifty.com/ginga-express/top01.htm>

道は、今月中にも結論を出すそうとしています。私たちの足を守るためには、まず銀河線に乗ることが大切だと思います。



# 国民年金のおはなし **特集** みんなが加入者です

(手続き、問合せは役場町民課戸籍住民担当へ)

国民年金は、自営業の人をはじめ学生・会社員や公務員とその妻(夫)も加入して、一人ひとりが共通の「基礎年金」を受けられるように、国が運営している社会的な支え合いの制度です。

平成9年1月以降20歳になった方で、厚生年金(共済組合)に加入していない方には、国民年金の加入者として社会保険事務所から手帳を送付しています。

## 国民年金(基礎年金)

### 第1号被保険者

自営業者や学生など



#### ●対象者●

日本国内に住んでいて右記の被保険者区分に該当しない、20歳以上60歳未満の全ての人

- 注① 20歳を迎える方へ  
注② 60歳を迎えた方へ

#### ●保険料負担●

金融機関・郵便局の口座振替か社会保険庁から送られる納付書で納めます

### 第2号被保険者

会社員や公務員



#### ●対象者●

職場の年金(厚生年金や共済組合)に加入している人

注③ 65歳以上70歳未満の方へ

#### ●保険料負担●

給料から天引きされる掛金に国民年金の掛金も含まれていますので個人では納める必要はありません

### 第3号被保険者

会社員や公務員の配偶者



#### ●対象者●

第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者で第3号被保険者該当届出済の方

#### ●保険料負担●

保険料は、拠出金として厚生年金や共済組合から支払われます。個人で納める必要はありません

### 任意加入被保険者

希望すれば加入できる人



#### ●対象者●

①60歳未満で老齢(退職)年金を受けている人  
②日本に住んでいる60歳以上65歳未満の人(特例による延長があります。)

③外国に住んでいる20歳以上65歳未満の日本人

#### ●保険料負担●

金融機関・郵便局の口座振替か社会保険庁から送られる納付書で納めます(免除制度はありません)

注① 20歳を迎える方へ社会保険事務所から「国民年金調査票(兼加入届)」が送付されます。20歳の誕生月の末日までに(1日生まれの方は前月の末日までに)各社会保険事務所の窓口へ提出してください。

注② 60歳の誕生日を迎えた方へ社会保険事務所から、国民年金保険料の納付状況のお知らせが送付されます。

注③ 平成14年4月から厚生年金保険の加入年齢が70歳まで延長したことに伴い、65歳以上70歳未満の加入者は同時に第2号被保険者となります。(ただし、その人が老齢年金の受給権を有している場合は、第2号被保険者となりません。)





# 保険料のお支払いは忘れずに

## 保険料の額

定額保険料 1ヵ月 **13,300円**  
 付加保険料 1ヵ月 **13,700円** です。

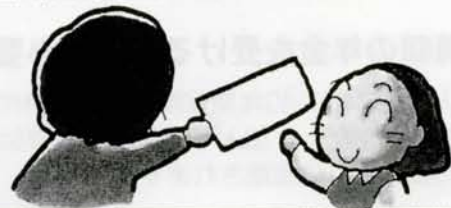
- 付加保険料（1ヵ月400円）をお支払いの方は、年金を受け取るときに（200円）×（納めた月数）の額が毎年上乘せされます。  
※国民年金基金の加入者は付加保険料は掛けられません。
- 毎年4月中に1年分の保険料を前納すると、保険料が割り引きになりお得です。また、6ヵ月前納もできます。

## お支払い方法は口座振替が便利です

口座振替は、

①預貯金通帳 ②通帳届出印 ③年金手帳（または納付書）をお持ちのうえ、金融機関・郵便局で手続きをしてください。

※保険料のお支払いに関するお問い合わせは、社会保険事務所です。



## お支払いが困難なときは・・・

離職や、経済的理由等により保険料のお支払いが困難な方は、保険料の「全額・半額免除制度」をご利用いただけます。また、学生の方は「学生納付特例制度」があります。

### ● 全額・半額免除制度

全額・半額免除はそれぞれに所得制限があります。世帯の構成人数等により所得制限額が異なりますので詳細はお問い合わせください。毎年度申請が必要です。免除の承認期間は、申請の前月から平成16年6月までです。

#### 免除が認められると・・・

- ①全額免除期間は、保険料を納めなくて済みます。半額免除期間は、新たに届く半額の納付書で納めます（半額の保険料を納付しなかった場合は、未納期間として取り扱われます）。
- ②免除期間は、高齢や障害などの年金受給資格期間に算入されます。
- ③全額免除期間は、納めた場合の3分の1、半額免除期間は全額納めた場合の3分の2の年金受給額が保障されます。
- ④免除期間は、10年以内に保険料を追納して、年金受給額を増やすことができます。

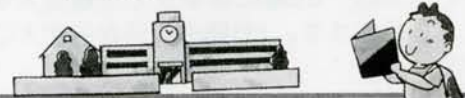
### ● 学生納付特例制度

大学、専門学校等の学生で、前年の本人所得が68万円（給与収入で約133万円）以下の方は、申請により保険料の納付が猶予されます。毎年度申請が必要です。学生納付特例の承認期間は、申請の前月から平成16年3月までです。

※各種学校の一部、海外留学等の方は対象になりません。

#### 学生納付特例が認められると・・・

- ①納付特例期間は、保険料の納付が猶予されます。
- ②納付特例期間は、高齢や障害などの年金受給資格期間に算入されます。
- ③納付特例期間は、将来の年金受給額の計算には反映されません。
- ④納付特例期間は、10年以内に保険料を追納して、年金受給額を増やすことができます。



※いずれの場合も3年目以降に追納する場合は、経過期間に応じて決められた加算率を乗じた額が加算されます。



特集

# 年金を受けるには…

国民年金は、原則として20歳から60歳になるまでの40年間加入しなければなりません。

また、老齢基礎年金は、この期間のうち、最低25年(300月)以上の受給資格期間を満たした人に、原則として65歳から支給されます。

40年間納付した場合の年金額は、1年間797,000円です。

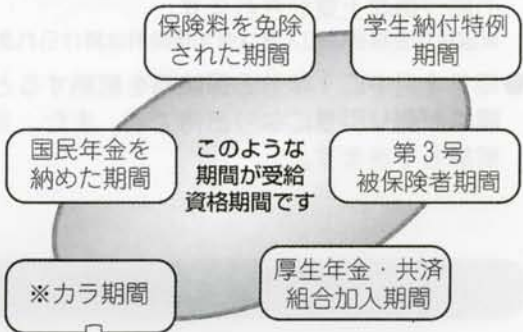


## ● 年金を受けるために最低必要な年数に算入する期間 (受給資格期間)

### ● 満額の年金を受けるために必要な年数

加入可能年数の40年間保険料を全部納付した方が満額となります。ただし、加入可能年数の40年は生年月日に応じて下の表のように短縮されます。

生年月日	受給資格期間	加入可能年数
昭和12年4月2日～昭和13年4月1日	25年 (300月)	36年 (432月)
昭和13年4月2日～昭和14年4月1日		37年 (444月)
昭和14年4月2日～昭和15年4月1日		38年 (456月)
昭和15年4月2日～昭和16年4月1日		39年 (468月)
昭和16年4月2日以降		40年 (480月)



### ※カラ期間 (合算対象期間) とは

20歳以上60歳未満の期間で、次の期間をいいます。ただし年金額の計算には含まれません。

- ① 会社員や公務員の配偶者で昭和61年3月以前に国民年金に任意加入しなかった期間。
- ② 平成3年3月以前に20歳以上の昼間部の学生で、任意加入しなかった期間。
- ③ 日本人で昭和36年4月以降海外に住んでいた期間で、任意加入しなかった期間。

● カラ期間については様々な場合がありますので、くわしくはお問い合わせください。

### ● 年金額計算式

$$\begin{aligned}
 & \text{満額の老齢基礎年金額} \\
 & 797,000 \text{ 円} \times \frac{\left( \text{保険料を納めた月数} \right) + \left( \text{保険料を全額免除} \times \frac{1}{3} \right) + \left( \text{保険料を半額免除} \times \frac{2}{3} \right)}{40 \text{ 年 (加入可能年数)} \times 12 \text{ ヶ月}} \\
 & \text{(付加年金部分) } 200 \text{ 円} \times \text{(付加保険料納付月数)}
 \end{aligned}$$

### 高 齢 任 意 加 入

老齢基礎年金の受給に必要な300月を満たしていない場合や、年金額を増やしたいという方は、65歳になるまで任意加入することができます。(お届出の日から加入になります。)

### 特 例 による 任 意 加 入 期 間 の 延 長

昭和30年4月1日以前に生まれた人で、65歳まで任意加入しても受給資格期間を満たせない人は、特例により、70歳までの間で受給資格期間を満たすまで任意加入できます。(日本人で海外に住んでいる人も任意加入できます。)



# もしものときは

## 障害基礎年金

次の要件のいずれかにあてはまるときに支給されます。

国民年金加入中または受給待機中に初診のある病気やケガにより、65歳までに下記の障害の状態となった場合。ただし、初診日の前日までに一定の納付要件を満たしていることが必要です。

20歳前に初診のある病気やケガで、下記の障害の状態となった場合。  
ただし、本人の所得等の制限があります。



### ● 障害の状態と年金額（平成15年度）

他人の助けがないと日常生活ができない状態

**1級 996,300円**

日常生活に著しい制限を受ける状態

**2級 797,000円**

受給権者が扶養する18歳未満の子（左記の障害状態である場合は20歳未満）は、下記の額が加算されます。

1人目・2人目	1人につき 229,300円
3人目以降	1人につき 76,400円

## 遺族基礎年金

国民年金加入者または老齢基礎年金の受給資格のある人（受給者も含む）が死亡した場合に、その人によって扶養されていた子のある妻または子に対して、子が18歳になった年度末まで（子に障害があるときは20歳まで）支給されます。ただし、一定の納付要件を満たしていることが必要です。なお、年収が850万円以上の妻や子には支給されません。

### ● 年金額（平成15年度）

子のある妻が  
受ける年金



子のみが  
受ける年金



## 第1号被保険者への独自給付

### ● 寡婦年金

次の条件を満たした場合、妻が60歳から65歳になるまでの間、受けられます。

年金額は、夫が受けるはずだった老齢基礎年金額の4分の3です。

①第1号被保険者（任意加入被保険者を含む）の期間のみで受給資格を満たした夫が、年金を受けずに亡くなった場合。

②夫との婚姻期間が10年以上継続していて、夫の死亡当時、夫に生計を維持されていた場合。

### ● 死亡一時金

第1号被保険者（任意加入被保険者を含む）で保険料を3年以上納めた人が、年金を受けずに死亡したとき、遺族（死亡当時生計を共にしていた配偶者・子・父母・孫・祖父母・兄弟姉妹）に支給されます。

ただし、遺族基礎年金や寡婦年金を請求したときは支給されません。

保険料を納めた年数	金額
3年以上15年未満	120,000円
15年以上20年未満	145,000円
20年以上25年未満	170,000円
25年以上30年未満	220,000円
30年以上35年未満	270,000円
35年以上40年未満	320,000円

◎半額免除月数は、納付月数の2分の1となります。  
◎付加保険料を3年以上納めているときは、8,500円が加算。

### ● 付加年金

付加保険料を納めている人は、老齢基礎年金に上乗せして付加年金が受けられます。

<年金額>  
200円×付加保険料納付月数

### ● 外国人の脱退一時金

国民年金の保険料を6ヶ月以上納付した短期在留の外国人が何の年金も受けずに帰国したときに支給。



# 情報 INFORMATION

## 税務署からのお知らせ

十勝沖地震により被災された皆様にご心からお見舞い申し上げます。  
地震などの被害にあったときなどは、所得税の軽減等が受けられる場合があります。例えば、平成15年確定申告時に「雑損控除」又は、「税額の災害減免」を受けられることができます。  
「雑損控除」を受けするためには、生活に通常必要な資産に被害を受けたものに対し資産の種類や被害額の内訳を記録しておいて下さい。  
被災された皆様で、国税の申告や納税についてお困りの方は、十勝池田税務署にお問い合せ下さい。  
十勝池田税務署 ☎ 0155 712171



## 障害者控除対象者認定書 についてのお知らせ

本人又は控除対象配偶者の方や扶養親族の方が所得税等の規定により障害者に当てはまる場合は、一定金額の「障害者控除」を受けることができます。

この障害者控除の対象となるのは、知的障害のある方や身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方、戦傷病者手帳の交付を受けている方などです。

65歳以上の方については、身体障害者手帳の交付を受けていなくても「障害者に準ずる者」として、市町村長の認定を受け、「障害者控除対象者認定書」を交付された方は、上述の「障害者控除」の対象となります。

陸別町では、この認定にあたり、平成16年1月より統一基準を作成し、本人又は、ご家族等の申請により、調査・認定を行っています。

詳細については、保健福祉センター 福祉・介護保険担当までお問い合わせ下さい。

## 陸別町奨学生を募集します

平成16年度の陸別町奨学生を下記のとおり募集します。  
 ★募集人員 大学（専門学校含む）及び 高校 若干名  
 ★募集期間 平成16年3月31日（期限厳守）  
 ★奨学資金の貸付額  
 大学等 月額 20,000円以内  
 高校 月額 15,000円以内  
 ★貸付対象者  
 ○高校及び大学進学希望者、又は在学者で学費をまかなうことが困難な方  
 ○保護者が陸別町に住所を有する方  
 ○性行善良、身体強健な方  
 ★貸付を希望する方は、志願書等の書類（教育委員会にありませう）を期限までに提出してください。  
 ★詳しくは教育委員会管理担当へお問い合わせください。  
 （陸別町教育委員会管理担当 ☎ 712123）

## 第6回 住宅教室 『シックハウスとは？』

第1・2回住宅教室でシックハウス等の問題点について講座を開いてきましたが、石油製品、有機溶剤の使用が、室内環境にあたる影響が大きいことがわかりました。

その解消方法の一つとして第3・4回住宅教室で「カラマツ」を取り上げてみました。カラマツ材が「人・環境にやさしい材料」であることがわかりました。

平成15年7月1日から、シックハウスの原因となる科学物質の室内濃度を下げるため、建築物に対する建材や換気設備の規制を盛り込んだ「改正建築基準法」が施行されました。今回は、「シックハウスとは？」をテーマに建築士・建設業者及び一般ユーザーの方へ、道立北方建築総合研究所職員を講師に、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。

講演 村田 さやか氏 演題 「シックハウスとは？」  
 主催 陸別町  
 共催 社団法人 北海道建築士会十勝支部陸別分会  
 後援 陸別パッシブソーラーハウス企画  
 開催要領 1. 日時 住宅教室 2004年2月19日（木） 9:00～12:00  
 2. 会場 陸別町福祉センター  
 住所 陸別町東1条3丁目  
 Te(01562)7-2141  
 3. 参加費 無 料

参加申込み 2月16日（月）までにお申し込み下さい。  
 （ただし当日受付可）  
 陸別町建設課建築担当

☎小栗まで 7-2141

## 林業講演会の開催について

陸別町・足寄町・本別町の林業関係者で構成する池北カラマツ産地形成推進協議会では、例年、地元林業の活性化と生産される木材資源の活用促進等を図る目的として林業講演会を実施しております。

今年度につきましては、次のとおり開催いたしますので、町民の皆様のご参加をお待ちしております。

日時： 2月17日（火） 午後6時から  
 場所： あしよる銀河ホール21  
 題目： 「木質バイオマスによる地域おこし」  
 足寄町で実施される木質ペレット等の講演となります。  
 講師： 信州大学教授 岡野哲郎氏 ほか





## 「まず、チェック！働くルールの最低賃金」 北海道の最低賃金

平成15年度においては、3業種の産業別最低賃金について、平成15年12月1日から改正発効することとなり、他の産業別最低賃金及び北海道（地域別）最低賃金については、改正がなかったため、引続き現行（発行日は下表のとおり）の最低賃金が適用されます。

最低賃金の件名	最低賃金額(円)	発効日	
北海道(地域別)最低賃金	時間額 <b>637</b>	14.10.1	
産業別最低賃金	乳製品、糖類製造業	時間額 <b>713</b>	15.12.1
	鉄鋼業	時間額 <b>754</b>	15.12.1
	電気機械器具製造業 情報通信機械器具製造業 電子部品・デバイス製造業	時間額 <b>709</b>	15.12.1
	船舶製造・修理業 船体ブロック製造業	時間額 <b>715</b>	14.12.1
	鋼船製造・修理業 船体ブロック製造業 舟艇製造・修理業	日額 <b>5,684</b> 時間額 <b>711</b>	12.12.1

(注) 最低賃金についての詳しいことは、北海道労働局（電話011-709-2311）又は最寄りの労働基準監督署（支署）へお問い合わせ下さい。

帯広労働基準監督係 第1監督係  
帯広市西6条7丁目3番地

TEL 0155-22-8100  
FAX 0155-21-1924

お電話ください  
お引越し、  
アンペア変更のとき

## ほくでんからのお知らせ

お引越しや契約ブレーカーの取替え、支払口座変更、名義変更に関する手続きは、便利なフリーダイヤルをご利用ください。

一般電話専用：☎0120-12-6565

(受付時間：平日午前9時から午後5時まで)

○携帯電話・PHS専用ダイヤル：011-342-1000

※通話料はお客さまご負担となります。



・転出日が決まったとき  
・転入日が決まったとき



※道内での転出・転入の場合は1度の電話でOK!

## 「生き生き健康講座」で 心と体をリフレッシュしてみませんか

札幌市を中心に音楽療法で活動されている横山正勝先生を迎え、健康講座を行います。「旅の夜風」「お富さん」など、なつかしい歌、ご存じの歌で心と体を動かしてみませんか？多数のご来場をお待ちしています。

《日時》 2月25日（水）

午前10時15分～

午前11時30分

《場所》 役場タウンホール

《内容》 講話、歌を聴く、歌を歌う、体を動かすなど

\*お問い合わせは役場保健福祉センター保健指導担当まで



## 2月7日は北方領土の日

日本とロシアの国境線が確定された「日露通好条約」を記念し、毎年2月7日は「北方領土の日」と定められています。

この日には、北方領土返還要求運動の全国大会が東京で開催されるほか、県民大会、パネル展、研修会やキャラバン活動など、北方領土問題への理解を深めてもらうことを目的としたイベントが、全国で行われます。

また、返還実現のための署名運動も行われ、これまでに寄せられた署名は、すでに7,500万人（平成15年3月31日現在）

を超えています。

北方四島の帰属の問題を解決して、日露平和条約を締結し、両国間に真の相互理解に基づく安定した関係を確立することが、我が国の一貫した基本方針です。

北方領土の早期返還を実現するためには、国民一人一人がこの問題を知り、返還運動を盛り上げていくことが大切です。この日を機会に、北方領土問題について考えてみてください。

陸別町役場1Fロビーでは署名運動も実施中です。



# カメラ イラスト スケッチ カメラ



▲12月24日保育所にサンタクロースがやって来ました



▲12月31日陸別駅からゆく年くる年の全国中継が行われました



◀ 1月6日新年出初め式が行われました

▶ 5才児のスケート教室が行われました



▲新年を迎え陸別神社に初詣



◀江下康雄さん（新町2区）が人権擁護委員としての15年間の功績に対して法務大臣より感謝状が贈られました





◀しばれFesの準備が今年も行われています。暖冬でアイスキャンドル作りも例年より遅れているようです。



▲1月10日陸別町成人式が行われ、29人が成人を迎えました



▲▶オリンピック、ワールドカップのスピードスケートで活躍された三宮恵利子選手がスケート少年団の指導をされました。雪のためリンクが使えなかったのが残念でした。



▲1月16日池北三町合併協議会が開催されました。新町構想計画(ダイジェスト版)は3月に出される見込みです



技師長 飯塚敏一 (54才)

〔採用〕陸別町国民健康保険診療所

平成15年12月11日付

新規採用職員



# 史跡ユクエビラチヤシ跡

## 整理作業の状況①

今年度発掘調査の整理作業は、昨年中に遺物を洗う作業が終了し、現在遺物台帳の整理や、遺物に遺物番号を記入する注記作業を行っています（写真①）。

◆シカ骨  
ユクエビラチヤシ跡でも多く出土するのがシカの骨です。おそらく当時のアイヌの人々が食していたものでしょう。焼けたシカの骨も出土していますが、生のシカ骨のほうが多く出土しています（写真②）。

◆骨角器  
動物の骨や角で作った道具を骨角器（こっかくき）と言います。シカ骨が多く出土するこのチヤシでは、

やはりシカの骨や角で作った道具が出土しています。その代表的なものが中柄（なかへ）と言うもので（写真③）、弓矢の矢の部品です。先に矢じりを付け、末端に柄を付けて矢にします。

◆鉄製品  
アイヌの人々は鉄を使っていました。ただし鉄を作り出す技術は無かったため、和人や周辺の民族から交易によって鉄製品を手に入れ、自分たちの使いやすいように加工していました。

このチヤシで出土している鉄製品の代表が小札（こさね）と言うもので、鍔（よろい）の部品です。小さな板状の鉄に穴がいくつあけられていて、この穴に紐を通して何枚

もの小札をつなぎ合わせて鍔にします。  
このほか、刀子（とうす）と呼ばれるナイフも出土しています（写真④）  
今年度の調査で一体何点の遺物が出土したのか、現在作業を進めていますので、来月号でお話できると思います。

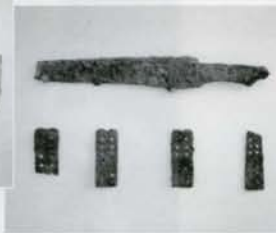


写真① 整理作業風景

写真③ 出土した骨角器（中柄）



写真② 出土したシカ骨（上段：シカ骨、下段：焼けたシカ骨）



写真④ 出土した鉄製品（上段：刀子、下段：小札）



教育委員会社会教育・社会体育担当  
大鳥居 仁 主任

## 公民館 図書紹介

### 図書室だより

◆一般図書



◎影踏み

横山 秀夫

十五年前のあの日、男は法を捨てた…。一人の女性をめぐり業火に消えた双子の弟。残された兄。三つの魂が絡み合う哀切のハード・サスペンス。

◆その他の新刊

若返りホルモンダイエット 石井 直方

奥蘭壽子の子どものお弁当 奥蘭 壽子

十三の冥府 内田 康夫

アクセス 菅田 哲也

そして殺人者は野に放たれる 日垣 隆

葉月 沢井 鯨

悪い棺 澤田ふじ子

とおくはなれてそばにいて 村上 龍

◆児童図書



◎盲導犬クイールの一生

あなたはもうクイールに会いましたか？「人間らしい歩き方を思い出させてくれた」との言葉を残して、パートナ―（使用者）はこの世を去った。そのあと、クイールはどのように生きたのか。生まれの瞬間から息をひきとるまでをモノクロームの優しい写真と文章で綴る、盲導犬クイールの生涯。静かな感動の記録！

◆その他の新刊

やまたまやだあつ！杉本深由起  
パンツマンVS恐怖のオバちゃん  
エイリアン デイヴ・ヒルキー  
七海と大地のちいさなはたけ  
ゆうれいねずみがささやいた  
ガンバレ!! 盲目のイヌ太郎 木暮 正夫

ドラえもんの国語おもしろ攻略 角谷智恵子

矢の白鳥ポー 下村 昇

“ごどもの家”のいすやさん 手島 悠介

烈火の月 野沢 尚



# 地震はいつ起きるかかわからず

過去の2カ月に、世界中でいくつもの地震が報告されました。最も大きな地震はイランでおこったもので、それは1つの都市が完全に破壊され、そしておよそ5万人の人々が命を失ったと報告されました。これらの地震の巨大な力とその破壊的な力は恐ろしいものです。

私は地震がめつたにない国からやってきました。大きな地震があるところはカナダの西海岸とアメリカの西海岸に沿った地域で、そこはひどい被害を受けたこともありましたが、人の命を奪うほどのものではありませんでした。カナダでは、いつか大地震がバンクーバーの地域を襲うと言われています。

私が日本に来たとき、神戸を襲った恐ろしい地震が、多くの人々の命を奪ったことを知りました。私は同じ規模の地震が陸別にもおこる可能性があることを恐れていました。ここに住んでから、この地域は地震に強いことが分かりました。しかし北海道の他の地域では、地震が起



こるときはいつも、住民にとって危険な状態に直面しています。去年の秋、十勝沖での大きな地震は、たくさんの被害をだしました。

地震はいついかなる場所でも、おこった場合は多くの被害をもたらします。地震は冬の最も寒い時期にも起きる可能性もあります。もしも家を失い、電気や水道、ガスなどがとまった時、人々はどうのように生き延びて行ったらよいか想像ができません。

私は陸別の人たちがもし、冬に陸別で地震が起きたら、どのように対応するべきか、何をすべきかを、知識と非常時の備えをいつも身につけておくことが賢明だと思います。

今月はこれで終わりです。また来月お会いしましょう。



## クリーン阿寒オンネトー スキーハイキング

オンネトー周辺の自然を観察しながら歩くスキーを楽しみます。

日時：2月15日(日)

午前9時 足寄町民センター出発

午後3時 足寄町民センター到着

参加料：500円(保険料ほか)

定員：35人(申込先着順)

※温かい豚汁のサービスはありますが、

昼食は各自ご用意願います。

【詳細・申込先】足寄町役場企画観光課観光係

TEL 5-2141内線306

あしよろから



## 銀河アリーナ一般開放のお知らせ

ほんべつから

本別町ふれあい多目的アリーナ(銀河アリーナ)山手町(本別駅東側)は、屋内競技場として各種スポーツなどで利用されていますが、次の日程で一般開放を行っていますのでご利用ください。

一般開放日

土曜日：午前9時から正午まで(半面)

日曜日：午後5時から午後10時まで(全面)

使用料

※営利を目的としない、入場料を徴収しない使用の場合。

時間	夏季	冬季
午前9時から正午	7,200円	9,260円
正午から午後5時	9,460円	11,940円
午後5時から午後10時	11,940円	16,060円

(夏季：5/1~10/31 冬季：11/1~4/30)

【詳細】 本別町総合ケアセンター内高齢者福祉担当

TEL 2-8520



# SPORTS TOPICS

## スポーツ



### スキー・ボードツアー 参加者募集

**期 日** 平成16年2月22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 町バス出発  
**申込方法** 役場3階 教育委員会社会体育担当に参加料を添えてお申込みください。  
**申込期限** 2月16日(月)(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。  
**通 他** 町バスを利用  
 当日は全日本スーパー大回転大会開催のため、一部コースが使用できませんので、ご了承下さい。

### 第18回冬季ミニバレー大会のお知らせ

- ◆開催期日 平成16年2月23日(月)  
午後7時~9時
- ◆開 場 午後6時30分  
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ってください。
- ◆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 予選リーグにより各クラスに分ける。クラス別にトーナメント戦またはリーグ戦を行う。
- ◆参加申込 (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。
- ◆その他 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。当日の選手変更は認めません。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。
- ◆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。
- ◆参加要件 保険料として1人50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16日(月)までに社会体育担当へ申込んで下さい。  
電話7-2123 期限厳守

### 第6回町民しばれパークゴルフ大会開催のお知らせ

**開催日** 平成16年2月22日(日)  
**予備日** 29日(日)  
**会場** 下陸別しばれパークゴルフ場  
**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** 平成16年2月13日(金)までに教育委員会(社会体育担当)へ電話または休憩場内の申し込み用紙に記入願います。  
**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。

## 銀河の森コテージ村からのお知らせ

(1月27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 △予約が入ってます ※予約はお早めにコテージ村管理棟へ(TEL7-4040 FAX7-4041)

2月	コテージ	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
6人用	○	○	○	△	●	△	●	△	○	△	○	△	△	△	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	△	○
10人用	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

3月	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						
	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
6人用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
10人用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	



# 健康コーナー 67

## ☆転ばない教室で得たものとは？

7月から12月までの6か月間、タウンホールにおいて転倒骨折予防教室「転ばない教室」が行われ、初年度である今回は毎回平均約10名の参加がありました。

内容は、転倒評価と転倒骨折のための体操や学習会、体を使ったレクリエーションなどを行いました。



ファンクショナルリーチの測定

### ◇転倒評価とは？

写真は、ファンクショナルリーチと書いて、バランス機能を測定しているところ。安定した姿勢で立ち、できるだけ前方へ手を伸ばし、どこまで手が届くかについてその距離を測定します。

このほか、握力・10メートル全力歩行・最大1歩幅・40センチ踏み台昇降・長座位体前屈・片足立ち（閉眼・開眼）・ファンクショナルリーチ・アップアンドゴーストの8項目（下段のグラフ参照）を転倒

評価項目とし、初回・中間・最終の3回測定しました。

今回このように目に見える評価を行ったことで、自分の弱いところがわかり、的を絞って体操ができたといえます。

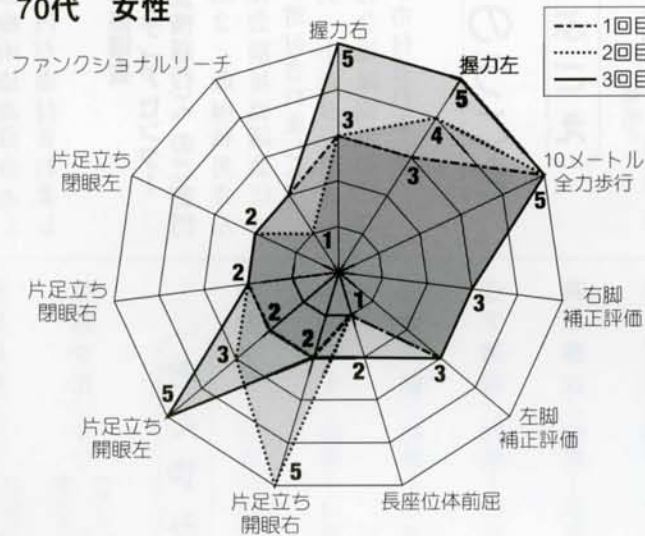
### ◇その効果は

左のグラフは、教室に参加した70代の女性の転倒評価の平均を基準



担当：保健福祉センター 保健師 徳尾友香

### 70代 女性



値に基づいた5段階評価で表したものです。

こうして見てみると、一回目よりも二回目・三回目が全体的に伸びていることがわかります。特に、片足立ちは、初めは苦手だった方が多かったです。日々の体操により、少しずつできるようになりました。

転倒予防のための体操には、膝痛や肩こり、腰痛の体操も含まれているので、継続することで様々な効果が現れているようです。

参加前に体の痛みがあった方がほとんどでしたが、最終日に行ったアンケートでは「参加前に比べて体が軽くなった」「膝の調子が良くなった」という声が聞かれました。また「転びそうな場面を想定・予測するようになった」との声もあり、転ばない教室で得たものは生活に良い影響を与えているようです。

今回、老年になっても体の手入れをしながら適切な体操やストレッチを行うことで、効果が出るのがわかりました。

転びやすくなったことを年のせいに押しとどめてはいけません。町では今年もこの「転ばない教室」を開催する予定です。体にも脳にも刺激を与える方法を身につけ、健康寿命を考えていきましょう。

### 乳がん子宮がん検診を行います

《日にち》3月12日(金)

《時間》①午前8時30分

②午前10時30分

③午後12時

《対象者》昨年10月に行われた乳がん・子宮がん検診を受けていない方で30歳以上の町民

《締め切り》2月27日(金)  
《申込先》役場保健福祉センター  
保健指導担当

※詳細は回覧をご覧ください。  
(7・2141)

### コレステロール値を見直してみませんか？

最近増えてきている高コレステロールの人を対象に、1人1人に合わせて「食・運動習慣」を振り返る機会を設けました。

内容は、約半年間の中で、月1回の面談を行います。(通信の送付の月もあります。)また、この期間の中で4回の採血を行い、血液検査の結果も見ながら生活を見ていきます。

1人1人に合わせて行うので、時間や場所もその都度相談の上、無理のない日程で行います。

この機会に自分の健康につながる新発見をしてみませんか？興味のある方・チャレンジしてみたい方は役場保健福祉センター保健指導担当までお問い合わせください。(電話7・2141)



# ご厚意

ご寄付ありがとうございます

## 陸別町へのご寄付

- 日産自動車株式会社北海道陸別試験場さんから園児用絵本21冊が寄付されました。
- 中山間地域陸別集落代表 西岡隆さんから地域案内掲示板9基が寄付されました。
- 道東舗道株式会社取締役 日影健治さんから公民館図書購入入金として5万円が寄付されました。
- 共栄第2 長屋ハヤさんから銀河線存続の寄付として10万円が寄付されました。

□ 共栄第2 猪股勇吉さんから診療所建設資金として3万円が寄付されました。

## 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

- 共栄第2 飯塚秋男さんから社会福祉協議会に3万円が寄付されました。
- 下陸別 小森ヨシ子さんから社会福祉協議会に3万円が寄付されました。

## 町民のうづき

### うづき

及川凌夢<sup>く</sup>12.4 電市<sup>でん</sup>東<sup>とう</sup>条<sup>じょう</sup>区<sup>く</sup> 李沙<sup>り</sup>さん

東雲叶夢<sup>う</sup>12.10 純一<sup>じゆん</sup>さん 加奈<sup>かな</sup>さん

佐藤夕花<sup>さ</sup>12.12 章彦<sup>あきひこ</sup>さん 奈美<sup>なみ</sup>江<sup>え</sup>さん

### おくやみ

猪股夕マ<sup>い</sup>12.12 共栄第2

川端市子<sup>かわ</sup>14.東<sup>とう</sup>条<sup>じょう</sup>区<sup>く</sup>

三浦五郎<sup>み</sup>15.新<sup>しん</sup>町<sup>まち</sup>2区

江下清視<sup>え</sup>12.1 町

高原豊次<sup>か</sup>12.24 若葉<sup>わがは</sup>町

水間系なを<sup>み</sup>12.27 共栄第1

## ベストショット



H.15.1.15生1才になりました  
佐藤 昭英<sup>しょうえい</sup> くんです。よろしく!!

## 編集後記

記録的な豪雪となりました。まるで日本海側の気候のような雪の降り方でした。雪が降るくらいなので、気温が下がらず自慢のしほれも全国発信がなかなかできない状態です。暦の上では春となりますが、雪の季節はこれからです。落雪などの雪による災害に十分注意しましょう。

## 年金のおはなし

⑩ 年金をもらうつもりはないというけれど

自分だけ知らんぷりなんてカッコ悪い



町の人口・世帯数 15.12.31

人口	3,198人(+7)
男	1,584人(+4)
女	1,614人(+3)
世帯数	1,467戸(+6)

友好町民の会 412人(前月比±0人)

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