

広報

リクベツ

RIKUBETSU

陸別町国保診療所に柴田新副所長着任

サマー in リくべつ2004

日産自動車北海道陸別試験場の拡張工事が着工

8

2004
NO521



ノースアタックラリーが開催されました
来月はいよいよWRCラリージャパン!!

陸別町国保診療所に新副所長として 柴田俊一としかず医師が着任しました

7月1日付けで、国保診療所の副所長として柴田俊一医師（38才）が着任しました。柴田先生は、京都府亀岡市出身です。琉球大学の医学部を修了され、医師として沖縄県の離島で活躍されました。沖縄本島に近い伊江島、神戸市立中央病院、群馬県嬬恋（つまごい）村の国保診療所、石垣島と西表島の間にあ

る小浜島などで勤務されたそうです。最近では、昨年NGOの医療援助活動もされて、バキスタン、アフガニスタンに滞在して活躍されました。趣味は読書だそうです。沖縄ではスキューバダイビングなども楽しんでいましたそうです。陸別の寒さも楽しみだと話されていました。



陸別町国保診療所からのお知らせ

国保診療所の受付及び診察時間は下記のとおりとなっております。

陸別町国保診療所受付時間一覧表

	月	火	水	木	金	
午前	受付 8 : 0 0 ~ 1 1 : 3 0 診察 8 : 4 5 ~ 1 1 : 3 0					
午後	受付 午後1時20分 ~ 3時30分	受付 午後3時50分 ~ 6時30分 診察 午後4時00分 ~ 6時30分	受付 午後 1 時 2 0 分 ~ 3 時 3 0 分 診察 午後 1 時 3 0 分 ~ 3 時 3 0 分			
	診察 午後1時30分 ~ 3時30分					
夜間						

- ※ 毎週火曜日の午後は、夜間診療のため午後4時からの診察となります。
- ※ 最近診療所での靴の履きまちがいが多くみられます。必ず確認をお願いします。

サマー in りくべつ 2004



サマー in りくべつ 2004 が、開催されました。今年で 16 回目を迎えます。電機連合の子供たち 31 人、子供たちを指導するトレーナーが 12 人、事務局 9 人の総勢 52 名が参加しました。陸別からは、陸小の児童 22 人、町内から事務局に 1 名が参加し、交流しました。町では、産業振興課と教育委員会が中心になりこの事業の受入れを担当しています。



自然体験型のメニューが用意され、楽しみながら体験学習をしました。期間中は猛暑で、子供たちもスタツフもかなり疲れた場面もありましたが、雨にあたることなく過ごせました。

炎天下の「じゃがいも掘り」、砂塵のなかの「オフロード体験」、晴れわたった「銀河の森天文台での星空観察」、「グルメコンテスト」、「キャンプファイヤー」、「道東観光」などを体験。「パーベキューパーティー」では、初めてジンギス

カンを食べたという子供もいて北海道の食文化も体験できたようです。町のホームページでも紹介し、子供たちを送り出した本州の父母から毎日のようにメッセージが書き込まれていました。宿泊最後は、町内にホームステイしてキャンプ生活の疲れをいやしました。最終日には、タウンホールでそれぞれのグループのトレーナーから 1 人づつ表彰され、夏のいい思い出となったことでしょう。



日産自動車北海道陸別試験場の拡張工事が着工しました

日産自動車は、北海道陸別試験場の拡張工事を決定し、高速周回曲線路の工事に着手しました。

同社は、昭和63年にテストコースの工事を着工、カントリロード、登降坂路、直線路、ダートサーキット路、オフロード試験路が完成し昨年竣工式が行われました。面積は、約708haで東京ドームの150倍もあります。平成4年からは、寒冷地試験、夏期試験が開始されています。試験場を利用した、「こがらしマラソン」、「歩くスキーの

集い」などで地域との関わりもできてきました。

この高速周回曲線路は、勾配変化と屈曲が連続する一周8.1kmの一般高速道路を模した試験路です。現在、完成して運用されているカントリロード

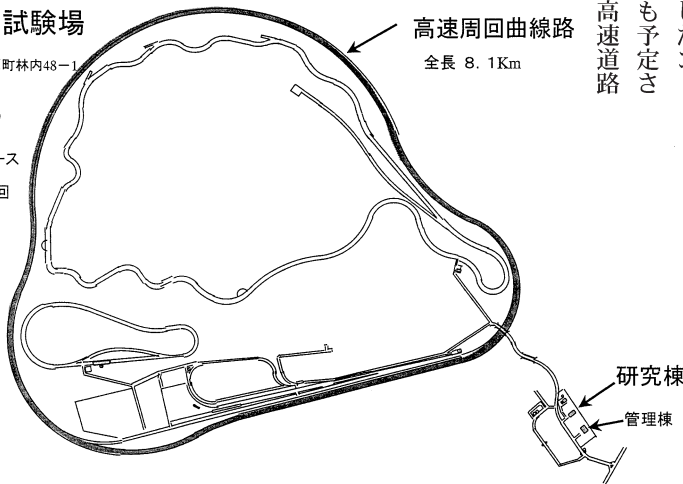
7.2kmよりも長い試験路となります。高速道路を模したコースでは、超高速の実験も予定されており、一般道から高速道路

までの総合的な車両実験が可能となります。また、高度道路交通システムに対応した未来型のシステム開発にも利用されます。例えば、事故、渋滞の回避、自動運転、有料道路の自動料金払いシステムへの対応などの開発です。



日産自動車北海道陸別試験場

所在地 北海道足寄郡陸別町林内48-1
敷地面積 708万㎡
標高 450m(管理棟)



第15回陸別サーキット2時間耐久レース

陸別サーキットで2時間耐久レースが行われました。猛暑のなか過酷なレースとなり8台中4台の完走となりました。観戦者200名が見守る中のレースでした。

★成績は次のとおりです。(敬称略)

- 1位 川野 晃 33番 チーム日産 陸別町
- 2位 大澤貴彦 8番 奥村レーシング 紋別市
- 3位 小林健樹・佐原浩介 23番 チーム日産 陸別町



選挙区の結果

候補者名	得票数	政党名等
千代 信人	21	維新政党・新風
岡 ちはる	81	日本共産党
山内 恵子	60	社会民主党
西川 まさひと	102	民主党
中川 義雄	292	自由民主党
鈴木 宗男	1,332	無所属
みねざき 直樹	380	民主党

比例区 名簿届出政党等別得票総数

政党等名	得票数
みどりの会議	23
自由民主党	796.923
女性党	38
社会民主党	90
公明党	243
民主党	794
日本共産党	121.076

7月11日に行われた参議院議員選挙は、今回初めて期日前投票という制度が導入された選挙でした。全体の投票率は、選挙区において前回78.22%でしたが今回は7ポイントあまり上がり86.25%でした。投票結果は次のとおりです。(敬称略)なお、比例区の候補者別の得票数は候補者数が多いため割愛させていただきます。政党等の得票総数と名簿登載者の得票総数を合算した政党等の得票総数の結果のみといたします。



第20回参議院議員選挙通常選挙

一般の方もお気軽にお問い合わせください

道有地売却のお知らせ

北海道では、本年度も一般競争入札等による土地の売却を予定しており、このたび道有地売却予定物件のパンフレットを作成しました。

売却方法は、「一般競争入札」と「公募抽選」の二種類です。一般の方も参加できますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。

なお、売却予定物件についての情報は、北海道のホームページでご覧いただけます。

問合せ先

▽北海道総務部管財課
(連絡先011-231-4111
内線22-417・418)

〈北海道管財課のホームページアドレス〉

<http://www.pref.hokkaido.jp/soumu/sm-knzai/home/douyuchi/>

●●北海道障害者会議委員募集しています●●

北海道では、障害のある方々から、道の障害者施策に関する意見・提言などをお聞きし、それらをこれからの施策に反映させるため、平成8年度から「北海道障害者会議」を開催しております。道内にお住まいで、障害のある方を対象にこの会議の委員を募集します。

■ 委員になろうとする方の応募資格

道内にお住まいの満20歳以上の障害者基本法第2条の規定に該当する方(身体障害者、知的障害者、難病患者)で、道の障害者施策に関心を持ち、かつ、積極的に意見などを提出しようとする方。ただし、次に該当する方を除きます。

- 国會議員、地方公共団体の議會議員
- 常勤の公務員
- 国又は地方公共団体の障害者施策に関する付属機関(審議会等)の委員
- 国又は地方公共団体の行政モニター(道政モニター等)に就任されている方
- 北海道障害者会議の委員に委嘱されたことがある方(再任は不可です)

【詳しくは、陸別町役場保健福祉センターまで7-2141】

情報 INFORMATION

老人医療給付特別対策事業(略称：道老)の制度のあらまし

区分	世帯単位で入院と外来があった場合は合算します	
	外来の場合 (個人ごとに計算)	
一定以上所得者 ¹	40,200円	72,300円 + (かかった医療費 - 361,500円) × 1% [40,200円] ⁴
一般	12,000円	40,200円
住民税非課税区分 ²	8,000円	24,600円
住民税非課税区分 ³		15,000円

※1 同一世帯に一定の所得以上(課税所得が124万円以上)の70歳以上の方または老人保健対象者がいる方。ただし、70歳以上の方および老人保健対象者の収入の合計が一定額未満(70歳以上の方：年収450万円未満、70歳以上の方および老人保健対象者が二人以上の場合：年収637万円未満)である旨申請があった場合を除きます。
 ※2 同一世帯の主として「加入している健康保険の被保険者」が住民税非課税の方。
 ※3 住民税非課税の世帯で、世帯員の所得が一定基準に満たない方。
 ※4 []内の金額は、年4回以上高額療養費を受けた場合の4回目以降の患者負担限度額です。

一部負担金限度額(本人負担限度額)は左記のとおりです。

【助成の対象となる医療費】
 医療保険(健康保険、国保等)の適用となる医療費のうち、自己負担額を対象に医療費を助成します。
 該当になった場合、医療機関での支払は1割(一定以上所得者は2割)となります。更に月毎の支払額が限度額を超えた場合、あとで払い戻しを受けることができます。

★所得要件
 ①本人・配偶者等の平成15年分の所得が「表1」の額を超えない方
 ②別居している子供がいる場合、子の所得が「表2」の額を超えない方

★世帯要件 次のいずれかの世帯に属する方
 ①老人単身世帯(一人暮らしの方)(一人暮らしの期間が6ヶ月以上経過している方)
 ②老人夫婦世帯(夫婦二人暮らしの方)(配偶者が60歳以上であること)
 ③老人と児童の世帯(児童は18歳未満であること)
 ①②③の共通事項
 「18歳以上の「重度心身障害者」又は「長期の療養を要する者」と同居している場合は該当となります。
 親と同居している場合も該当となります。

【該当となる方】
 65歳(昭和14年7月31日以前に生まれた方)から69歳の「次の要件に該当する方」を対象に、道と陸別町が協力して医療費の助成をしています。

【所得限度額】
 その世帯における平成15年分の所得から、地方税法の規定により控除した額が、次表の額をこえないことが必要です。

表2 別居している子供の所得

扶養親族等の数	金額
0人	6,287,000円
1人	6,536,000円
2人	6,749,000円
3人	6,962,000円
4人	7,175,000円
5人	7,388,000円

表1 老人単身世帯、老人夫婦世帯それぞれ、の所得

扶養親族等の数	金額
0人	1,595,000円
1人	1,975,000円
2人	2,355,000円
3人	2,735,000円
4人	3,115,000円
5人	3,495,000円

町内・町外を問わず、別居している子供がいる場合は、その子供についても所得制限を設けています。

【該当とならない方】
 子と同居している方
 子と同一敷地内に住んでいる方
 老人保健法 医療受給者証が交付されている方
 生活保護法による保護を受けている方

【その他】
 この事業についてのお問い合わせ、申請手続等については、役場町民課国保衛生担当の窓口までお願いします。



排水設備工事責任技術者試験のお知らせ

陸別町では、排水設備指定工事店の資格要件に排水設備工事責任技術者制度を導入しています。排水設備工事責任技術者資格は、次のとおり全道統一試験が行われます。
 なお、既に登録している方は、受験の必要はありません。
 「名称」第9回北海道排水設備工事責任技術者試験(日本下水道協会北海道地方支部に委託して実施します)
 「日時」平成16年11月10日(水)13時30分から
 「場所」札幌市、小樽市、岩見沢市、釧路市、帯広市、北見市、苫小牧市、室蘭市、函館市、旭川市
 「試験講習」平成16年10月に上記の市で開催します。
 「手数料」受験料…4,000円、
 「受講料」(テキスト代込)…3,000円
 「受付期間」平成16年9月1日(水)～10日(金)ただし土・日・曜日は除く
 午前9時～正午、午後1時～午後3時30分
 「問い合わせ先」陸別町 下水道担当課 TEL (01562)712141



平成17年度十勝町村職員採用資格試験案内

【受付期間】

平成16年7月20日（火）～8月13日（金）
受付時間は9時から17時まで
（土曜日・日曜日は除く）

【試験日】

9月19日（日）8：45着席 12：30終了

【試験場所】

寿御苑（帯広市西7条南6丁目2）

【受験資格】

上 級

昭和54年4月2日から昭和58年4月1日までに生まれた者

初 級

昭和58年4月2日から昭和62年4月1日までに生まれた者

ただし、次の者は受験できません。

- ①日本の国籍を有しない者
- ②地方公務員法第16条の各号にいずれかに該当する者
- ・成年被後見人又は被保佐人（準禁治産者を含む）
- ・禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- ・当該地方公共団体において懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者

【問合せ・申込先】

十勝町村会事務局（十勝支庁内0155-23-6204）
又は役場総務課（7-2141）まで

戦傷病者戦没者遺族等の援護及び旧軍人の恩給に関する相談会

「戦傷病者戦没者遺族等の援護及び旧軍人の恩給に関する相談会」が、次のとおり開催されますので、希望される方はこの機会にご相談ください。

- 1 主催 北海道
- 2 日時 平成16年9月14日（火） 9：30～15：00
- 3 会場 帯広市東3条南3丁目
十勝支庁(合同庁舎) 4階A号会議室
(連絡先 代表0155-24-3111 社会福祉課内線3811)

4 相談内容

- (1) 戦没者の遺族に対する援護関係について
- (2) 戦傷病者等に対する援護関係について
- (3) 旧軍人軍属に対する恩給関係について
- (4) 平和祈念事業特別基金の実施する恩給欠格者又は引揚者に係る慰藉事業について

詳細につきましては、北海道保健福祉部保護課援護グループ（代表011-231-411 内線25-821）、十勝保健福祉事務所保健福祉部社会福祉課（代表0155-24-3111 内線 3811）にお問い合わせください。

平成16年度中学校卒業程度認定試験

就学義務猶予免除者の中学校卒業程度認定試験とは

病気などやむを得ない事由により保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予または免除された人、保護者が就学させる義務の猶予又は免除を受けず、かつ、年度末までに満15歳以上になる人で中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があると文部科学大臣が認め、年度末までに満16歳以上になる人、日本の国籍を有しない人で年度末までに満15歳以上になる人などに対し、中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が実施する試験であり、合格した人には高等学校への入学資格が与えられるものです。

詳しくは、陸別町教育委員会までお問い合わせください。

「入院時の食事代」の減額制度 ご存じですか？

医療機関に入院した場合の食事代は通常「1日につき780円」ですが、下記に該当する方は650円（入院が90日を超えた場合は500円）に減額されます。

該当になるのでは？と思われる方は役場町民課（国保衛生担当）までお問い合わせ下さい。

老人保健医療受給者証が交付されている方の該当要件（昭和7年10月1日までに生まれた方、又は65歳以上で重度の障害がある方）

- ★「町・道民税」が非課税の世帯に属する方
- ★加入している健康保険の扶養義務者が非課税である方

国民健康保険に加入している方の該当要件（老人保健医療受給者証が交付されている方を除く）

- ★同一世帯の国保加入者の「町・道民税」が非課税の方

北海道警察官の募集について

北海道警察では次の日程で警察官の募集を行います

- 1 願書の受付期間
平成16年8月10日（火）から
平成16年8月27日（金）まで
- 2 試験日（第一次試験）
平成16年9月19日（日）
- 3 試験場所
帯広、釧路、北見など道内21会場
- 4 受験資格



B区分のみ。（A区分（学校教育法による大学（短期大学を除く）等を卒業した者、平成17年3月卒業見込みを含む）以外の者。

- ※ 昭和49年4月2日から昭和62年4月1日までに生まれた者。
- ※ 第2回試験ではB区分（男性、女性）のみを実施します。
- 5 採用予定人員
B区分～警察官（男性） 別途通知します。
警察官（女性） 別途通知します。
- 6 採用予定日
B区分～平成17年4月以降。
- 7 その他

詳細につきましては警察署又は最寄りの交番・駐在所にお尋ね下さい。

北海道警察ホームページ <http://www.police.pref.hokkaido.jp/>
本別警察署（52-0110）

情報2 INFORMATION 2

福祉のページ

今月は、補装具の交付・修理について簡単に紹介します。

補装具とは、身体一部の欠損または機能の障害を補い、日常生活や職業生活をしやすくするために必要な用具のことで、障害に応じてこの補装具の交付や修理を行います。

◆主な補装具の種類

障害名	対象となる障害	補装具の種類
肢 体	手・足・体に障害がある場合	義肢、装具、座位保持装置、車いす歩行器、歩行補助杖、収尿器
視 覚	目に障害がある場合	盲人安全杖、義眼、眼鏡、点字器
聴 覚	耳に障害がある場合	補聴器
平衡機能	体がふらつく場合	歩行補助杖
音声・言語機能	言葉が思うように話せない場合	人工喉頭(喉頭摘出者)
内 部	内臓に障害がある場合 (心臓・腎臓・呼吸器・膀胱又は直腸・小腸)	ストマ用装具(蓄尿袋・蓄便袋) 車いす、歩行器、歩行補助杖

◆自己負担

世帯の課税状況により費用の自己負担額を決定します。

このため、補装具の交付・修理が決定したときには、課税調査をするための同意書を提出していただくこととなります。

◆必要な書類等(役場に申請する場合)

- ① 交付申請書
- ② 指定医の補装具交付要否意見書
(初めて交付申請する場合)
- ③ 印鑑
- ④ 補装具業者の見積書(町と契約のある業者)
- ⑤ 身体障害者手帳

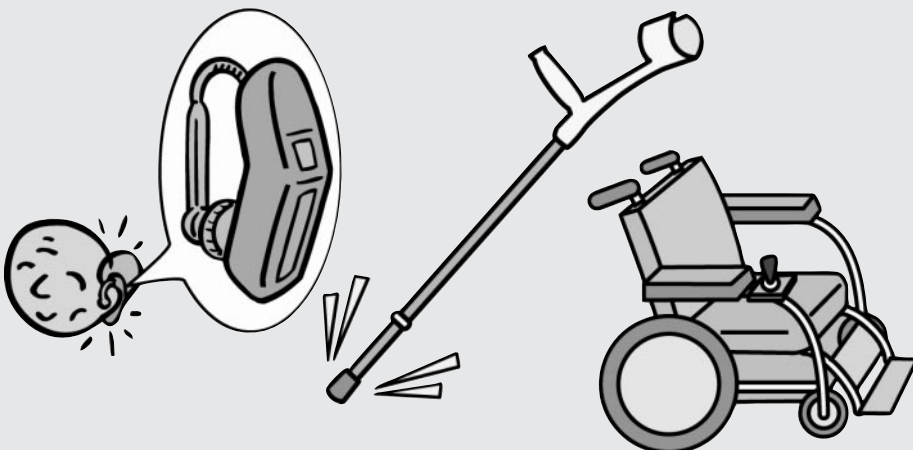
◆手続き・お問い合わせ

- ① 身体障害者手帳を有する方
役場 保健福祉センター
福祉・介護保険担当
☎01562171214
- ② 厚生年金を受けている方(少額でも受給の場合に該当)
帯広社会保険事務所
(帯広市西1条南1丁目)
☎01551251111
- ③ 労災の障害補償年金等を受けている方
帯広労働基準監督署
(帯広市西6条南7丁目)
☎015512218100

補装具の交付・修理の申請窓口は3カ所ありますので、ご注意ください。

◆その他

- ① 介護保険法により要支援・要介護認定を受けている方は、その制度が優先的に対象となります。
- ② 医療機関等でけがや病気の治療上、装具などを作成した場合は、治療用装具として取り扱われます。
(この場合は、健康保険の各保険者にお問い合わせ下さい。)





陸別町バドミントン少年団の三好智也くんが平成16年度全国選抜小学生ABCバドミントン大会北北海道予選会において準優勝しました。



ノースアタックラリーが開催されました



陸別町建設業協会二世会から小学生にリストバンドがプレゼントされました



建設業協会五月会が交通安全啓発活動を行いました



中斗満 副島晴さんの畑でこんなに大きなフキが収穫されました



ボランティア列車ひまわり号が今年も北見市に向けて出発しました

チビッコ防火フェスティバルが行われました



ふれあいビールまつりが行われ、お楽しみ抽選会で、景品などが当たりました



ファインダークラブの井澤政光さんが町内農家に現れた孔雀を撮影しました



史跡ユクエピラチヤシ跡

発掘調査の状況①

今月からは、今年度の発掘調査の状況をお話したいと思います。

史跡ユクエピラチヤシ跡の発掘調査は平成11・12年度に行われた試掘調査の成果を受け、平成14年度から始まりました。今年度は3年目の調査にあたり、5ヶ月以上の長期の発掘は今年度が最後の予定

です。平成14年度の調査ではB郭の中に柵列があること、A・B壕の外側に大規模な盛土があることがわかりました。平成15年度の調査ではC郭にも柵列があることがわかり、C壕の外側にも盛土があることがわかりました。今年度の調査ではC郭がB郭と同じ時期に造られたのか、それともB郭よりも後に造られたのかを確認するのが主な目的です。調査は6月1日から現場準備を始め、6月の22日から発掘を開始しました(写真①)。今年度も昨年度と同じC郭を中心に調査を行っているのですが、すでに2千点以上の遺物が出土しています(写真②)。

遺物の多くは例年同様シカの骨なのですが、土製の装飾品や刀子(とうす)と呼ばれるナイフ状の鉄器や小札(こざね)と呼ばれる鎧の部品(写真③)、貨幣(写真④)などの貴重な遺物が見つかっています。今年度はこれまでの調査の総



写真③ 出土した小札 (こざね)



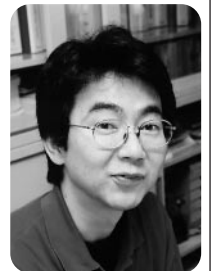
写真① 発掘調査の様子



写真④ 出土した貨幣



写真② 遺物の出土状況

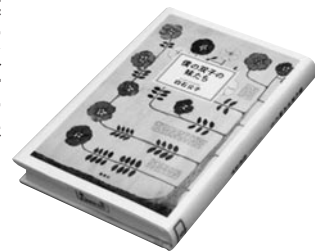


教育委員会社会教育・社会体育担当 大鳥居 仁 主任

まとめの年です。またこの遺跡の発掘調査を見る最後のチャンスですので、興味のある方はぜひ現場を覗きに来て下さい。現場は月曜日から金曜日まで、10月末まで行う予定です。

図書館 図書紹介

◇ 一般 図書



◎僕の子の妹たち 白石公子
僕の双子の妹たち―これまで何度、このフリーズを心の中でつぶやいてきただろう。実のり、穂のか、僕、そしてじいちゃん。四人の生活が始まった。

◇ その他の新刊

- ICO霧の城 宮部 みゆき
- ぐるぐるまわるすべり台
- 中村 航
- 名もなき勇者たちへ
- 落合 信彦
- 桜花を見た 宇江佐 真理
- ラブドガン 伊藤 和彦
- ビッグ・ファット・キャットとフォーチュン・クッキー
- 向山 貴彦
- 黒い蛇 終 治郎
- 首導犬ボランティアは楽しい!
- 伊藤 雄+石黒 謙吾
- 妻の乳房「乳がん」と歩いた二人の十六年
- 村井 国夫+音無 美紀子

◇ 児童 図書



◎バツタの足 最上 一平
河原でおもしろい形の石を集めるのが好きなじいちゃん、それをかくれてすてているばあちゃん。そんな二人のおかしなひみつを知る和好。豊かな自然の中に生きる少年和好の、七つの読み物。

◇ その他の新刊

- もりもり小学校どきどきバス
- デーケーキ 薫 くみこ
- 星のふるよる 長崎 夏海
- かけつゾロリとまほうのへや
- 原 ゆたか
- こうえんのシロ なつてがみ
- わたなべ ひろみ
- おこめちゃんのねがい
- 真珠 ママ
- 攻略おもしろダジャレ360
- 連発 土門 トキオ
- まほうつかいはおひるねちゅう
- 白井 三香子
- ひとりぼっち よしは まゆみ

エッセイ

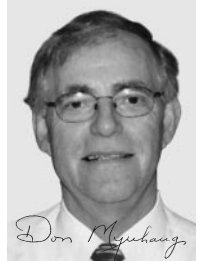
ちよらな

平成9年8月に陸別に赴別してから、私は広報リクベツでドンコラムを書くことができるという名誉を得ました。このコラムは、82回目になります。陸別町民のみなさんにこのコラムを読んでいただきたくは、とても光栄に思います。みなさんからのご意見や支援に感謝申し上げます。この最後のコラムは私にとって最も書くのが難しいものになってしまいました。8月13日、妻、ジョアンヌと私は陸別とお別れすることになります。親しい友や同僚に別れを告げることはいつもつらいことです。将来また何人かの方にお会いできることは間違いなくと感じてますが、でも何人かは私の思い出だけに留まってしまうかもしれません。私たちと一緒に過ごしたみなさんの思い出が、私たちの思い出と同じくらい強く心に残っていることを願っています。カナダの自分の家に戻ったら、カナダでの生活をまた再開し、家族や親戚とも頻りに会うことになるでしょう。



みんな好きになつていく私の妻です。私の娘ジュエナは過去2回陸別に来ていて、去年の夏は夫とこの陸別に来ました。彼らは、陸別で過ごした日々がとてもしばらく、この陸別という町自体も素晴らしいと思いを語ってくれました。私の息子ステンも1回だけですがこの陸別に来ています。去年はどうしても陸別に来たかったようですが、大学の研究があつて来るのができませんでした。彼の陸別での思い出は、今でも鮮明に残つていて、陸別に来たこととそのとき会った人たちのことをとても楽しそうに話してくれました。

これから陸別町のみなさん全員にさよならを言うチャンスがあるかどうかはわかりませんが、できるだけ機会を作りこの町に住み、この町で働いた感謝のしるしをみなさんに伝えていければと思つています。この町で過ごせたことは私の人生で最高のチャンスであり、私の人生の宝物です。嘘ではありません。



足寄ふるさと盆踊り・両国花火大会

足寄の夏を彩る、ふるさと盆踊りと両国花火大会が開催されます。家族や友達お誘いあわせの上、ご来場ください。

〈日 時〉 8月15日(日) 午後6時から
※雨天の場合16日。16日も雨天の場合花火大会のみ17日以降実施。

〈場 所〉 足寄町民センター前(ふるさと盆踊り)
利別川河川敷(両国花火大会)

〈プログラム〉
午後6時 ～6時45分 親子で楽しむ足寄音頭、子供盆踊り
午後6時45分～7時15分 YOSAKOIソーランあしよる「夢・乱・舞」
午後7時30分～8時15分 両国花火大会
午後8時30分～9時15分 仮装盆踊り・素踊り
(受付：午後7時～8時15分)
午後9時30分～9時50分 お楽しみ抽選会

☆銀河線利用者に特典
お帰りの際に銀河線をご利用の方には回数券500円をプレゼントします。

〈詳細〉 足寄町役場企画観光課観光係
電話5-2141内線306
足寄町役場企画観光課観光係

あしよるから

第17回とうもろこし3万坪迷路

〈期 日〉 8月7日(土) - 14日(土)

〈会 場〉 本別町拓農

〈入場料〉 小学生以上前売り(400円)当日(500円)
通し券(800円小中学生のみ)

十勝毎日新聞社杯争奪

タイムトライアルレース

8月7日(土) 午前9時開会式終了後スタート
当日受付いたします(先着50人)

3種競技大会(主催・北海道新聞社本別支局)

8月13日(金) 午後1時スタート

①皮むき競争②槍投げ競争③重量競争の3種目
受付：当日、午前9時から会場の本部で受付開始します。

〈お問い合わせ先〉

役場地域振興課商工労働観光担当

電話2-2141内線225

ほんべつから

SPORTS TOPICS

スポーツ



第18回町民パークゴルフ大会

平成16年7月11日、陸別町教育委員会主催による第18回町民パークゴルフ大会がわかばパークゴルフ場で開催され、愛好者40名が参加。3コース27ホールで熱戦が繰りひろげられました。男子の部では土井勝夫さんがこの大会でのベストスコア67を出して優勝しました。上位入賞者以外にも全部で20本の賞品が与えられ、受賞のたびに歓声が沸いていました。

【成績結果】

男子の部 (スコア)	女子の部 (スコア)
優勝 土井 勝夫 (67)	飯尾ノブエ (72)
準優勝 板花 和雄 (69)	妹尾 豊子 (79)
第3位 大瀧 猛 (69)	山本 春子 (81)



第37回町民スポーツレク大会プログラム

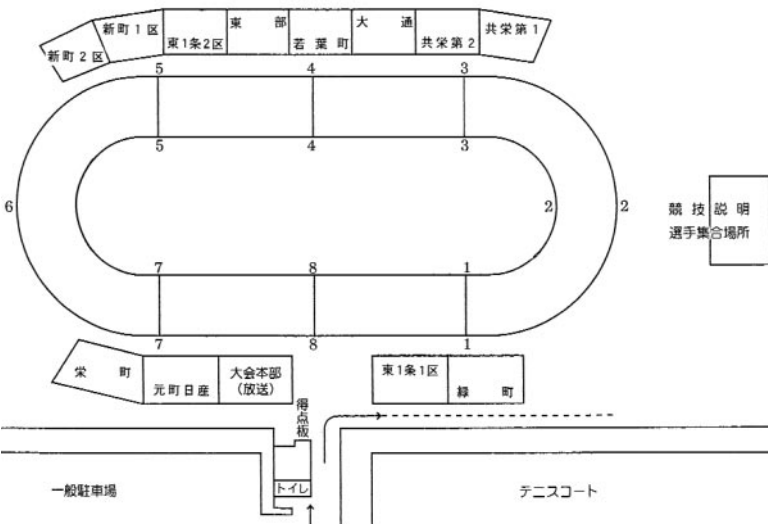
*とき:平成16年8月22日 *ところ:陸別町民運動場

順番	時間	種 目	性別	人数	回数	競 技 説 明
1	9:00~9:15	開 会 式		全員		ブラカードを先頭に各チーム2列でメインスタンドに向かい整列する。
2	9:15~9:25	体 操		全員		体操のできる隊形に広がる。「ラジオ体操第1」を行う。
3	9:30~9:45	P K 戦	男女	男3 女3	6	ボールを蹴りゴールに入ったボールの個数×1点をチームの得点とする。
4	9:45~10:10	交通安全宣言	女	6	2	箱の中からボール(赤青黄)を1個取り出し、出たボールの色と同じ色の旗を回ってリレーする。
5	10:10~10:30	ニッサン・オフロードレース	男	10	3	2人1組で車のタイヤの中にボールを2個入れ、1組が50m引つ張り、5組でリレーする。
6	10:30~10:40	陸 別 音 頭 (ゼッケン必要無)		10以上		陸別音頭を踊る。各チーム1名につき1点を得点とする。但し10点を限度。
7	10:40~11:10	開 拓 物 語	男女	男6 女6	2	男性がのこぎりで丸太を切り落としリレーし(丸太を押さえる人1人で軍手着用)次に女性が一升ビンにコップで牛乳をあふれるまで入れてリレーする。
8	11:10~11:25	星に願いを!		10	1	各チーム10名が3択のクイズに3問挑戦し全問正解者数×1点を得点とする。
9	11:25~11:40	チ ャ ム の 迷 運 は ? ?		15	6	ジャンケンゲームです。1対1で一緒に行く。勝った人数分を得点とする。(小学生以上)・・・最初はグ、ジャンケンショ・・・
10	11:40~12:00	310オリレー	男女	男6 女2	2	女性2名、男性6名の合計年齢310才以上の計8名の選手による100mリレー。第1第2走者は女性。
11	12:00~12:15	メイクドラマ	男女	男5 女5	2	玉入れ(20個)制限時間45秒。玉の入った数がチームの得点とする。(玉が全部入るとパーフェクト賞呈)
12	12:15~12:25	ぼっちゃん競争		多数		幼児による競争(全員参加賞)
13	12:35~12:50	閉 会 式		全員		開会式のとおり整列する。

第37回町民スポーツレク大会 8月22日(日) 開催決定

現在西部、南部、北部地域に在住している人はチームとしてスポーツレクに参加していませんが、その方たちは本年度より個人としてどのチームにでも参加可能となりましたので、お誘い合わせのうえ、多数ご参加下さるようお願い申し上げます。なお、参加希望者は教育委員会社会体育担当までお問い合わせ下さい。

《 町民スポーツレク大会 会場見取り図 》



健康コーナー 73

☆胃・肺・大腸がん検診、ピロリ菌検査のお知らせ



担当保健福祉センター 保健師 徳尾友香

日本人のがん死亡で多いのは、平成14年の統計をみると、男性では肺がん、肝臓がんが、女性では、胃がん、大腸がん、肺がんの順になっています。

このたび平成15年3月に世界保健機関(WHO)が「食生活・運動とがんの関係」について報告書を出しました。その中で、現状において生活習慣を変えたほうがいいと推奨できるものが指針としてまとめられています。生活を振り返る参考としてご紹介します。

『がん予防の食事・運動指針』(WHO)

- 成人期での体重維持～BMI(肥満度)を正常に保つ、5kg以上の体重増加の回避
- 定期的な運動の継続～ほぼ毎日60分の歩行などの適度な運動、時に早歩きなどの激しい運動
- 飲酒は1日当たりアルコール20g程度まで
- 塩漬食品・塩分摂取は適度に
- 野菜・果物は少なくとも1日400gとる
- 飲食物を熱い状態でとらない
- ソーセージ・サラミなどの保存肉の摂取は適度に

大事なことは①運動の継続②塩分とアルコールの過剰摂取に気をつける③野菜と果物を積極的にとることといえます。

また、生活習慣の中で重要なことは、禁煙です。禁煙はがん予防の大前提であることを忘れずに。

このように、がんから身を守るためにはまず何よりがんにならないための生活を心がけ、そして年に1度は検診を受けることです。がんを小さいうちに発見し、体への負担が大きくなる前に治療につなげることが大切です。

＊がん検診を受けましょう

胃・肺・大腸がん検診、ピロリ菌検査を次の日程で行います。今年度から胃がん検診を受ける方で希望する方には、ピロリ菌検査も行います。働いている人も受診しやすいように日曜日の検診日もあります。是非この機会に受けましょう。なお、詳細は回覧でご確認ください。

《日程》8月29日(日) 8月30日(月)

《対象者》40歳以上の町民

《場所》福祉センター

《受付時間》6時から9時30分(時間を指定させていただきます)

《申し込み》役場保健福祉センター

保健指導担当

電話または窓口で受け付けます

(電話 7・2141)

※締め切り 8月17日(火)

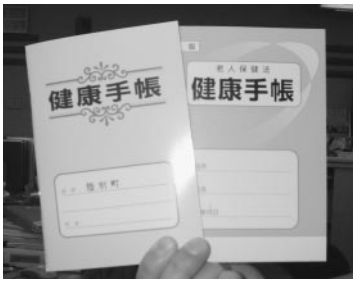
◇健康の記録を付けていますか？

健康手帳の活用について
健康手帳は持っていますか？また、持っているが使っていないという方もいるのではないかと思います。

健康手帳とは、自分自身の健康を記録する手帳です。検診の結果や医療機関を受診して医師に言われたこと、血圧の記録など、健康に関する情報が記録できるようにになっています。

がん検診時に、自分がいつ検診を受けたのか、何の検診を受け、結果がどうだったのかがよくわからないという方もいます。健康はあなた任せではなく、経年的な変化とその原因を知ることが重要です。

健康手帳は、検診時等にお渡ししていますが、持っていない方は役場保健福祉センターまでお問い合わせください。また、持っている方は検診時にはご持参下さい。



◇親子でHUGタッチ体験

生後3か月以上1歳未満のお子さんと保護者の方を対象とした『HUGタッチ(赤ちゃんマッサージ)』が6月29日(火)、タウンホールにおいて行われました。

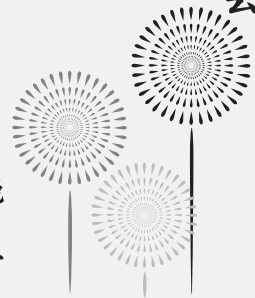
講師に芽室町在住の松中ひろみ助産師を招き、マッサージのコツや効果的な方法を学び、親子で気持ち良さを体験しました。マッサージを受けたお子さんの中には「よく眠るようになった」とか「次の日便がたくさん出た」など早くも効果を実感されている方もいました。

これを機に親子のスキンシップを高め、心も体も健やかに育ってほしいと思います。



町民文藝

陸別福寿草俳句会



銀河線存続署名遠花火	艶子
御神燈ともす用意や虫の庭	君代
昏なづむ野に浮き出でて蕎麦の花	光江
でで虫の小さき命野に置きし	栄子
久方の雲にかくれて盆の月	いさを
草刈って牧の残照揚げをり	悦子
古家の草の中なる百合白し	和子
七輪も荷台に乗せてキャンプの荷	有子
万葉の歌の艶めく扇置く	美千子
墓掃除終えたる墓前香をたく	誠人
来世へ泌み入る鐘や盆の月	ふじ江
熟れトマト畑に三つ四つもぎ戻る	春子
祝詞ごと風運びくる	魂祭
	文子

お知らせ

町民文藝のコーナーでは俳句、短歌、詩などの作品を募集します。
町民課 広報広聴・統計担当までご連絡ください。

ご厚意

ご寄付ありがとうございます

陸別町へのご寄付

□陸別町建設業協会 二世会 代表幹事 石橋堂裕さんから陸別小学校に児童用の蛍光リストバンド児童分300個が寄付されました。

社会福祉協議会

ホフンティアセンター

(愛情銀行)へのご寄付

□村上美紀子さん(川上)から社会福祉協議会に10万円、小利別老人クラブに5万円が寄付されました。

□徳光孝夫さん(大通)から社会福祉協議会に5万円が寄付されました。

□陸別ふるさと陶趣会 会長 石橋富士男さんから社会福祉協議会に5,135円が寄付されました。

町民のうぶごえ

うぶごえ

青木陽和 6・20 邦治さん 友美さん 町

おくやみ

丸田光子さん 61歳 6・28 若葉町
三好子エ子さん 77歳 7・23 元町
池尻スエコさん 96歳 7・27 新町1区

編集後記

暑い夏の日が続きましたが、8月7日が立秋で暦の上では秋となります。町内ではたくさんイベントが行われる季節です。それに加えて今年はおリンピックがアテネで開催されますので、テレビにもくぎ付けとなると思います。時差があるので夜更かし状態の日が続くかもしれませんが、体調をうまく管理しながらイベントに参加してください。

町の人口・世帯数 16.6.30

人口	3,163人(+5)
男	1,566人(+3)
女	1,595人(+2)
世帯数	1,466戸(+1)

友好町民の会 **349**人(前月比+31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/>