

広報

リクベツ

◇平成17年国勢調査結果

◇第44回文化祭



チビッコもつ。Rレスラーに挑戦
チャリティープロレス陸別大会(10/28)

リクベツ

2005

10

no.537

国勢調査結果 2,956人

前回調査との差								
調査年	総数	増減率	男	増減率	女	増減率	世帯数	増減率
昭和30年	-	-	-	-	-	-	-	-
昭和35年	△ 251	-2.9%	△ 142	-3.2%	△ 109	-2.5%	192	12.4%
昭和40年	△ 489	-5.7%	△ 333	-7.7%	△ 156	-3.7%	188	10.8%
昭和45年	△ 1,184	-14.8%	△ 640	-16.0%	△ 544	-13.5%	△ 86	-4.5%
昭和50年	△ 1,365	-20.0%	△ 655	-19.5%	△ 710	-20.4%	△ 228	-12.4%
昭和55年	△ 472	-8.6%	△ 201	-7.4%	△ 271	-9.8%	△ 25	-1.5%
昭和60年	△ 536	-10.7%	△ 270	-10.8%	△ 266	-10.6%	△ 75	-4.7%
平成2年	△ 564	-12.6%	△ 266	-11.9%	△ 298	-13.3%	△ 65	-4.3%
平成7年	△ 473	-12.1%	△ 272	-13.8%	△ 201	-10.4%	△ 109	-7.5%
平成12年	△ 201	-5.9%	△ 95	-5.6%	△ 106	-6.1%	△ 44	-3.3%
平成17年	△ 272	-8.4%	△ 104	-6.5%	△ 168	-10.3%	△ 54	-4.2%

前回調査より272人減少



平成17年10月1日現在で実施した国勢調査の人口集計が出ました。

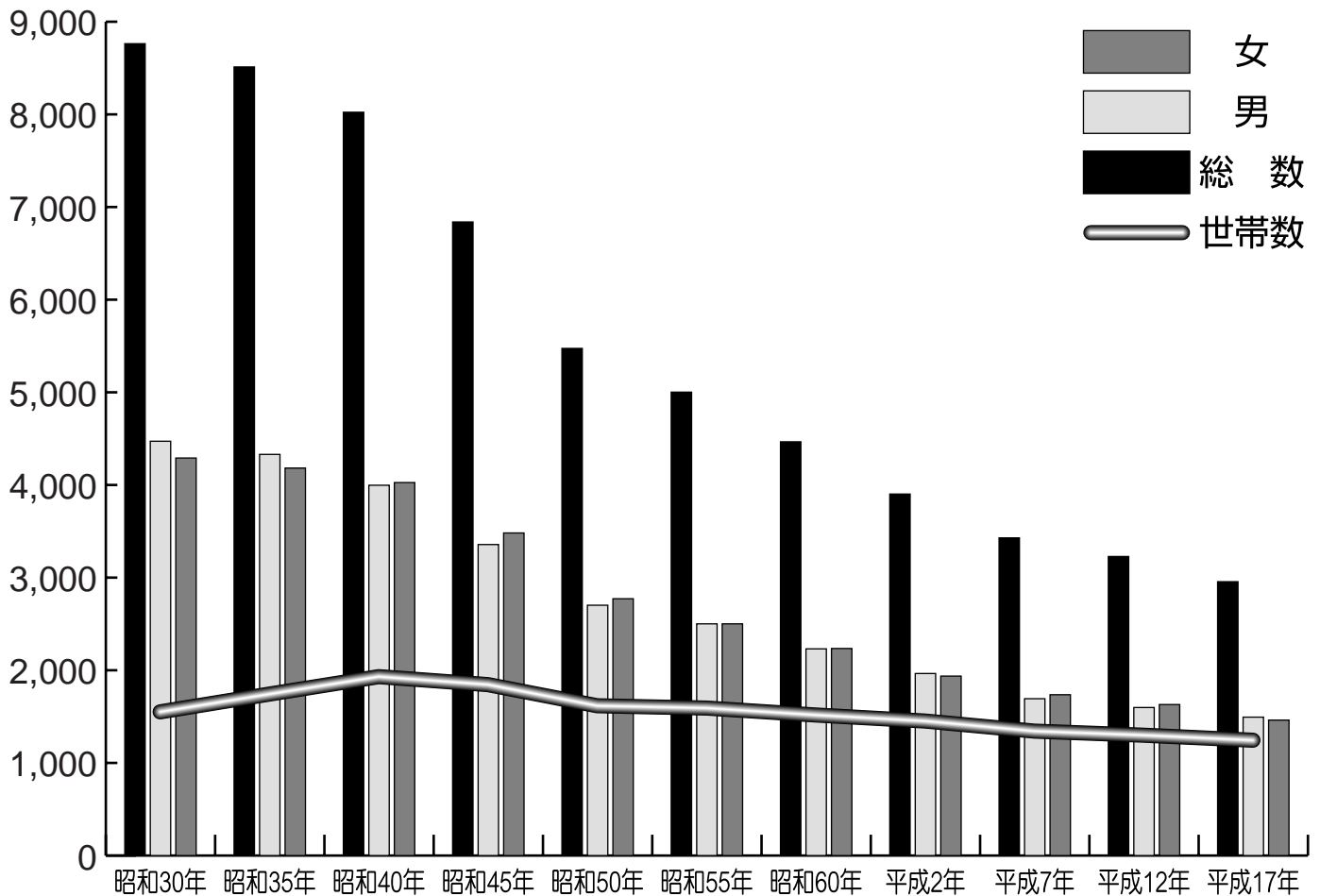
現在のところは概数で、今後総務省が公表する要計表による人口集計と相違がある場合がありますが、それによると陸別町の総人口は2,956人で、前回平成12年の国勢調査の人口より272人減っています。これは率にして約8.4%の減で、平成7年と平成12年の増減率マイナス5.9%を上回っています。男女別人口は、男性が1,494人で6.5%減、女性が1,462人で10.3%の減となっています。前回の調査に比べ女性の減少率が大きく、女性よりも男性の方が32人多い結果となっています。世帯数では、前回調査より4.7%減の1,245世帯となり、前回の減少率2.8%より増え、減少傾向が大きくなっています。

また、一世帯あたりの人員は2.37人で、前回の調査の2.48人と比べ0.11人減少し、世帯人員についても減少が続いており核家族化が進んでいます。

人口と世帯数の推移（国勢調査）

調査年	人 口			世 帯 数
	総 数	男	女	
昭和30年	8,763	4,472	4,291	1,551
昭和35年	8,512	4,330	4,182	1,743
昭和40年	8,023	3,997	4,026	1,931
昭和45年	6,839	3,357	3,482	1,845
昭和50年	5,474	2,702	2,772	1,617
昭和55年	5,002	2,501	2,501	1,592
昭和60年	4,466	2,231	2,235	1,517
平成2年	3,902	1,965	1,937	1,452
平成7年	3,429	1,693	1,736	1,343
平成12年	3,228	1,598	1,630	1,299
平成17年	2,956	1,494	1,462	1,245

注：平成17年は概数であり、今後総務省が公表する要計表による人口集計と相違がある場合があります。



第44回 陸別町文化祭

今年で44回目の陸別町文化祭が、10月29日から11月3日まで開催されました。

10月29日は「ふるさとの遺跡を歩く」が行われ、鹿山駅通所やりくんべつ岳などを探索しました。翌30日には芸能発表会、11月1日からは小中学生やサークル活動などによる作品展示も行われました。

また、1階ロビーでは陶芸サークルが作った陶芸品の販売があり、多くの人でにぎわいました。



カラオケや踊りなど多くの発表がありました（タウンホール）



陶趣会の作品も展示され、ボランティアセールも行われました（庁舎町民ロビー）

多くの作品が会場いっばいに展示されました（タウンホール）

陸別町功労者表彰

平成17年度陸別町功労者表彰式が11月3日に行われ、陸別町に功労のあった皆さんに町長から賞状と記念品が贈られました。

受賞された方は次の方々です。

◇自治功労賞

○川初 澄夫さん（平成4年から固定資産評価審査委員会委員として町行政に貢献）

○白川 光男さん（平成2年から体育指導委員として町行政に貢献）

○瀬藤 文典さん（平成2年から消防団員として消防行政に貢献）

◇社会功労賞

○佐藤 昇さん（昭和54年から納税貯蓄組合連合会理事として納税推進に貢献）



受賞された左から白川光男さん、瀬藤文典さん、佐藤昇さん。
（川初澄夫さんは、都合により欠席です）

商工従業員永年勤続表彰

平成17年度商工従業員永年勤続表彰がありました。

以下の皆さんが受賞された方々です。

【陸別町商工業優良従業員表彰者】

○陸別町長表彰

早坂 勝さん

（勤続30年以上 有限会社 陸別自工）

（全国商工会連合会会長表彰、陸別町商工会長表彰も受けられました）

坂本 留男さん

（勤続30年以上 菊地林業 有限会社）

（全国商工会連合会会長表彰、陸別町商工会長表彰も受けられました）

（北海道商工会連合会会長表彰者）

西部 薫さん

（勤続20年以上 株式会社 石橋建設）

（陸別町商工会長表彰も受けられました）

【十勝管内商工会連合会会長表彰者】

堀切 勝義さん

（勤続15年以上 有限会社 石橋農林開発）

（陸別町商工会長表彰も受けられました）

村上 郁子さん

（勤続15年以上 有限会社 森機械工業）

（陸別町商工会長表彰も受けられました）

【陸別町商工会会長表彰】

仁木 軍司さん

（勤続10年以上 菊地林業 有限会社）

櫛引 喜洋さん

（勤続10年以上 有限会社 石橋農林開発）

佐藤 和幸さん

（勤続10年以上 有限会社 石橋農林開発）

松村 栄二さん

（勤続10年以上 株式会社 石橋建設）

小川 真治さん

（勤続10年以上 株式会社 石橋建設）

山内 武美さん

（勤続10年以上 株式会社 石橋建設）

萩原 弘子さん

（勤続10年以上 株式会社 石橋建設）

南 光博さん

（勤続10年以上 小島建設 株式会社）

中川 菊雄さん

（勤続10年以上 小島建設 株式会社）

鈴木 陽子さん

（勤続7年以上 帯広信用金庫陸別支店）

明河 宏美さん

（勤続5年以上 帯広信用金庫陸別支店）



早坂勝さん（左）と坂本留男さん（右）には、
11月22日に陸別町長表彰が渡されました。

「振り込め詐欺(恐喝)事件」被害に遭わないために!



家族を心配する人間の情につけ込み、あるいは、人をパニックにおとし入れて金銭をだまし取る「振り込め詐欺(恐喝)」については、次々に手口を変えていることから、沈静化するに至っておりません。

このたび「振り込め詐欺(恐喝)」の被害防止のため、最近の具体的手口と防止対策、金融機関における被害未然防止事例等について取りまとめたので、参考にさせていただき、振り込め詐欺の被害に遭わないよう、心がけて下さい。

1 道内の振り込め詐欺(恐喝)の被害状況

道内における「振り込め詐欺(恐喝)事件」の被害状況については、平成17年9月末現在で433件、被害総額約5億3千万円で、前年同期に比べ認知件数が121件、被害額については、約1億円増加しております。そのうち、65歳以上の高齢者の方の被害件数が全体の約6割を占める253件、被害額については、全体の約半分を占める約2億6千万円と、

高齢者の方の被害が多発している状況です。

2 多発した手口

(1) 電話で「オレだよ、オレ」と言って息子や孫を装う手口

- ・事前に被害者宅に息子や孫を装って電話をかけ、携帯電話の番号が変わったことのみ伝え、その数日から数週間後に再度電話をかけ、「会社の金を使い込んだ」などと言い、補てん名目に現金をだまし取る手口
- ・息子や孫を装い、「車で人をひいてしまい、けがをさせた。このままでは業務上過失致傷で勾留される。物損事故扱いしてもらうには示談金が必要だ」などと言って、現金をだまし取る手口
- ・息子や孫を装い、「借金の連帯保証人になってしまった。このままでは会社にまで取り立てに来られ、会社を首になる。」などと言って、現金をだまし取る手口

(2) 警察官や弁護士、大学教授などを名乗る手口

警察官をかたり、「息子さんが車で人をひいてしまい、死亡させてしまった。」などと話した後、弁護士、保険会社社員等を次々に登場させ、「このままでは業務上過失致死罪で勾留される。釈放するには示談金が必要である。」などと言って、現金をだまし取る手口

3 最近の新しい手口

(1) 株式の購入を装う手口

息子や孫を装って電話をかけ、「今、株の取引をやっている。絶対に値上がりする株があるので購入資金を出してほしい。」などと言い、現金をだまし取る手口

(2) 誘拐を偽装した恐喝事件

電話口で子供と思われる声を聞かせたうえ、「子供を誘拐した、返してほしかったら、金を払え。」などと言い、子供を誘拐したように装って身代金名目に現金をおどし取る手口

(3) 女性に対する傷害事件の示談金名目に現金をだまし取る手口

息子や孫を装って電話をかけ、「付き合っている女の子と別れ話になり、かっとして殴ってけがをさせた。」などと言い、慰謝料、示談金、顔の整形手術代名目に現金をだまし取る手口

4 防止対策について

(1) いわゆるオレオレ詐欺(恐喝)

○対策～「すぐに振り込まない。一人で振り込まない。」

- ・電話があったら慌てずに落ち着いて、自分から先に息子や孫などの名前を言わず、「オレって誰? ちゃんと名前を言って。」などと相手に名前を言わせ、自分からは絶対に名前を言わないこと。
- ・相手に家族の名前や住所を聞くなどして、本人かどうか確認すること。
- ・電話を切った後、必ず本人やその家族、知人等と連絡を取り、事実が確認できるまでは絶対に振り込まないこと。家族等と連絡がとれないときは、最寄りの警察署等へ相談し、緊急の場合は、110番通報すること。
※相手が名簿などであらかじめ家族の名前などを調べている場合があるので注意すること。
※携帯電話の番号が変わったと言ってくるものや、すぐに現金の振り込みを依頼するものは要注意。

(2) 警察官や弁護士などを名乗る手口、医療事故・株式の購入を装う等の手口

○対策～「すぐに振り込まない。一人で振り込まない。」

- ・電話を切った後で、本人の勤務先や関係者と連絡を取り、事実を確認すること。
- ・急を要する示談金などというものはないので、すぐに振り込まないこと。
- ・警察官が、事故当事者の家族に電話ですぐ示談金を振り込むよう要求することは絶対にあり得ない。
- ・警察官や弁護士を名乗っているときは、相手の所属する警察署や法律事務所を聞き、一旦電話を切ってからかけ直すこと。

その際は、相手から聞いた電話番号ではなく、NTTの番号案内(104番)などで警察署や法律事務所の電話番号を確認して行うこと。





法人道民税・事業税の申告は、インターネットで

北海道では、平成18年1月より地方税ポータルシステム(エルタックス)を利用し、インターネットによる法人道民税・法人事業税の申告受付を開始します。

利用できるのは、北海道に申告を行う納税者(税理士等代理人を含む)で、利用届出の手続きをされている方です。利用開始の方法等、詳細につきましては、エルタックスホームページをご覧ください。

〈エルタックスホームページ〉

<http://www.eltax.jp/>

〈北海道ホームページ〉

<http://www.pref.hokkaido.jp/soumu/sm-zeimu/>

北海道十勝支庁 税務部課税課事業税係
電話(直通) 0155-27-8505

移動年金相談所の開設について

長崎屋帯広店において、12月10日(土)と11日(日)に、移動年金相談所を開設します。

相談時間は、開店時刻から16時までです。相談は無料で、事前予約は不要です。

また、帯広社会保険事務所においては、毎月第2土曜日の開庁と毎週月曜日の夜間開庁を実施しています。

相談時間は、土曜日は9時から16時、夜間は17時から19時までです。

年金相談の他、国民年金保険料の納付相談や納付もできます。

【お問い合わせ先】

帯広社会保険事務所国民年金第1・2課
電話番号:0155-25-8113 および8114

国民生活金融公庫からの「年末資金」についてのお知らせ

国民生活金融公庫では、ただいま「年末資金」のご相談を承っております。

お早めにご相談ください。

【ご融資額】 4,800万円以内(普通貸付)

【ご返済期間】 運転資金 5年以内(特に必要な場合は7年以内)

設備資金 10年以内

【利率】 年1.9%(平成17年11月10日現在)
(なお、利率はご返済期間によって適用される利率が異なります)

【お問合せ先】 〒080-0013

帯広市西3条南6丁目2番地
国民生活金融公庫帯広支店
TEL 0155-24-3526

職業体験発表会 のご案内

町内15の事業所に分かれて職業体験活動を行った陸別中学校3年生25名がその成果を発表します。

今年度、陸別中学校の3年生は「自分の生き方を考える」というテーマで1年間「総合的な学習」を行ってきました。将来の夢や職業について調べ、また、夏には3日間の職業体験活動も行いました。25名全員が学習した成果をまとめ発表します。一人でも多くの町民の方に見ていただきたいと願っています。どなたでもお気軽にご来場ください。

【日時】 12月12日(月) 9:30~12:00

【場所】 タウンホール



▲平成17年度陸別町当歳馬品評会が、開催されました。

これは陸別町馬産振興協議会（小松八郎会長）が毎年行っているもので、今年は21頭の当歳馬が出陳され、雄の部と雌の部に分かれ審査が行われました。

（10/26・育成センター）

陸別町老人クラブ連合会（廣谷岩雄会長）では、会員約20人が交通安全啓発を行いました。

新町の国道を通過する車両1台1台に、缶コーヒーなどを手渡し交通安全を呼びかけました。

（10/28・新町2区）



◀陸別町と陸別町建設業協会（平木道廣会長）が災害対策業務に関する協定を結びました。

これは、地震や風水雪害など自然災害が発生した初期の段階で、被害の拡大の防止と施設の早期復旧に対応することが目的で、主に応急的な措置を行います。

現在は災害などが発生した場合、町の職員がパトロールを行っていますが、この協定により迅速な対応が可能となります。（11/1・役場応接室）



今年で27回をむかえた池北3町身障分会交流会が開催されました。

参加者は3町合わせて85名で、パークゴルフやボーリング、割り箸を使って輪ゴムを渡すリレーなど皆なごやかに競技を行っていました。（11/5・陸中体育館）



◀ 陸別町ふるさと劇場第74回公演で、歌手の河口恭吾さんのコンサートが開かれました。

神奈川県や大阪など、全国14カ所のライブツアーの1つとして今回陸別町で行われたもので、満員となった会場でアンコール曲を含め全19曲を歌い上げました。
(11/6・タウンホール)

銀河の森天文台では、小学校4年生を対象に小型の▶プラネタリウムを使いオーロラについての出前授業を行いました。

ドーム内では、天文台で観測された低緯度オーロラの写真や南極のオーロラの画像が映し出され、オーロラ出現の仕組みや観測方法などが解説されました。
(11/9・陸別小学校)



◀ 陸別料飲店組合（濱田始組合長）の組合員8名が、交通安全キャンペーンを行いました。

午前11時から、国道を通過する車両に交通安全のチラシと飲み物を配布し、町内での安全運転をお願いしました。(11/15・新町2区)

陸別中学校の総合的な学習の一環として1年生3▶0名による模擬議会が行われました。

会場は役場内の議場を使い、14名が議員役として福祉や教育、ごみ問題など生活に身近な質問をいろいろとし、回答役となった生徒がそれぞれについて答えました。(11/15・町議会議場)



史跡ユクエピラチャシ跡

縄文時代の話④

今月は陸別町内で出土している縄文時代の土器を紹介いたします。

陸別町の縄文土器については『陸別町史 通史編』の「第二編 先史・先住文化の考察」の中で浦幌町の学芸員である後藤秀彦氏が詳しく述べています。

縄文時代は古い時期から草創期（約1万9千年前）・早期（9千～6千年前）・前期（6千～5千年前）・中期（5千～4千年前）・後期（4千～3千年前）・晩期（3千～2千年前）の6期に区分されています。

陸別町教育委員会が所蔵している町内で最も古い土器は早期のもので（写真①右）、6センチ程度の破片です。この土器には貝殻で線の模

様が付けられています。

同じ写真の左側は中期前半の土器と考えられているもので、周辺地域での類例がありません。縄文が施され、縁には丸い模様が並んでいます。

写真②の左と中央は後期の土器です。左は中期に出現する筒状で大型の土器の一群で、棒状のものを正面や下方から刺して模様を付けています。中央の土器は裏側から棒で突いて丸い出っ張りを付けています。

写真②の右は晩期の土器で、縄で模様を付けた後で、その一部を消すことで模様を付けています。このように、陸別町内からは縄文時代の様々な時期の土器が出土しています。つまり町内には旧石器時代に引き続き、1万年以上続く縄文時代にも人々が住んでいたことが分かります。

ただ、町内には27カ所の縄文時代の遺跡が登録されている割にはこの時代の遺跡の発掘事例がないこともあって、教育委員会が所蔵している土器の点数は少ない状況です。陸別町の縄文時代については、まだまだ不明な点が多い状況です。畑などで土器の破片を見つけたらぜひ教えて下さい。（大鳥居仁・教育委員会主任）



写真① 陸別町出土の土器（早期・中期）



写真② 陸別町出土の土器（後期～晩期）

公民館 図書紹介

図書室だより

◆一般図書



◎柘榴熱 宇佐美 遊

誰かの妻としてでなく、一人の人間として生きたい。けれど男社会が必要とするのは「未婚」の「若い」女。野瀬光希は思いつく。未婚と偽らばいいことを。思惑通り職を得た。そして齧った禁断の果実。すべての女性に読んでほしい。いま最も油断ならない新鋭が放つ、狂おしくてリアルな新感覚恋愛小説。

◆その他の新刊

- ツキコの月…伊集院 静
- チヨコレイト工場の秘密…ロアルド・ダール
- 告白…チャールズ・R・ジェンキンス
- アンボス・ムンドス…桐野夏生
- 大泉 洋…鈴木 貴之
- あおぞら…星野 夏
- 好きか嫌いか2…松本 人志

◆児童図書



◎ごきげんぶくろ 赤羽 じゅんこ

とがったはなで、かおはしわくちや。ながくのびたかみのけはまつしろです。（まじよだ！）かなは、おもわずそうおもいました。かなと「ふきげんや」のおばあさんとのふしぎなできごとをえがいた幼年どうわです。5～7歳向き。

◆その他の新刊

- チキン・リトル…アイリーントリンプル
- あおパジャマくん…やまだ りかこ
- イヌの大常識…中島 眞理
- ちびくろ・さんぼ2…ヘレン・バンナーマン
- まんげつによるに…木村 裕一
- ジョニーノクリスマス…やまだ うたこ

佐藤昇さん

支庁長表彰

佐藤昇さんに十勝支庁長表彰が授与されました。

佐藤さんは、昭和54年度から平成12年度まで陸別町納税貯蓄組合連合会理事として、また、平成13年度から16年度まで同連合会副会長として活躍。合わせて26年の長きにわたり役員として納税貯蓄組合の育成指導に努められた功績が認められ、11月21日に十勝支庁平野誠税務部長より伝達されました。



十勝支庁長表彰を伝達される佐藤昇さん


足寄から

Ashoro

ふるさと足寄 かあちゃんのつけもの市

今年も恒例のかあちゃんのつけもの市が開催されます。足寄のお母さんたちが真心こめて漬け込んだいろいろな種類の漬物が売り出されます。好評のため、毎年、町内外から大勢の人が押し寄せ、売り出し前には行列ができています。売り切れにはご注意ください。

日時 12月23日（金）午前11時から
場所 あしよる銀河ホール21前広場
主催 足寄かあちゃんのつけもの会
詳細 足寄かあちゃんのつけもの会
 会長 星 奈美子さん
 TEL 29-8052



本別から

Honbetsu

平成18年 本別町成人式・成人のつどい のお知らせ

次のとおり「平成18年本別町成人式・成人のつどい」を開催します。昭和60年4月2日から昭和61年4月1日までに生まれた方々で、本別町に住民登録のない人でも参加できます。

とき 平成18年1月8日（日）午後1時～
ところ 本別町中央公民館大ホール
内容 受付 午後0時30分～
 式典 午後1時～
 記念撮影 午後1時40分～
 成人のつどい 午後2時～

お申し込み・お問い合わせ
 本別町中央公民館内社会教育担当
 TEL 22-5111
 （平日：午前9時から午後5時まで）

ナイタースキー教室参加者募集中

日時 平成18年1月16日(月)・17日(火)
・18日(水) 午後7時～午後8時30分
場所 町民スキー場
講師 陸別町スキークラブ指導員
参加対象 町民男女(小学生以上)
およその技術レベル
(スキーを履いたことのない人～
スキー歴3年未満の人)
内容 初心者・初級者にクラスを分けてボーゲン・
パラレルの練習
定員 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H18.3.31まで有効)
【小・中学生:500円 大人:1,500円】
申込方法 電話にて申し込みください。
【☎27-2141 内線315教育委員会まで】
申込期限 平成18年1月11日(水)
その他 参加者はスキー用具を持参してください。
ナイタースキー教室参加
者は、移動スキー教室に
参加できます。
※教室開催中、スキー場の一般開放
は行いませんのであらかじめご了承
ください。



移動スキー教室

日時 平成18年1月22日(日) 8時役場発
場所 糠平温泉スキー場
参加対象 ナイタースキー教室参加者
【移動スキー教室だけの参加はできません。】
講師 陸別町スキークラブ指導員
参加料 各参加者にお知らせします。
交通 町バスを利用します。

SPORTS TOPICS

第29回スポーツの集い結果

11月7日から15日まで、陸別中学校体育館を会場に第29回スポーツの集いが開催されました。

バレーボール、バドミントン、フロアーリング、ミニバレーの4種目を自治会対抗で競うこの競技には、昨年より2チーム多い62チームが参加し親睦、交流が図られました。

第29回スポーツの集い結果

種目	チーム	優勝	準優勝	第3位
バドミントン	6	共栄第2	連合元	町
バレーボール	7	共栄第1	東1条2区	緑町
フロアーリング	21	東1条2区B	若葉A	新町1区A
ミニバレー混成男子40才未満	16	共栄第1A	西部A	若葉
ミニバレー混成男子40才以上	12	西部D	若葉3号	共栄第1B
計	62			

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈11月20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)

12月	コテージ	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土							
	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	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●

1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	月	火							
	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	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

健康コーナー 89

☆町内で手軽にできる運動

朝晩の寒さが身にしみる季節となりました。戸外でのウォーキングに精を出すのも厳しくなってきたかと思えます。しかし、家の中においてばかりでは運動不足や肥満の原因にもなります。

今回は、冬期間でも手軽にできる運動の一つとして、保健センターにある運動のマシンと歩行浴の使い方について帯広フィットネスクラブB10の運動指導士小澤さんから教えていただいたことをお知らせします。

◎トレッドミル（歩く器具）

太ももとふくらはぎの筋肉を鍛える器具。スピードは4.0km/hが平均。高齢者や初心者であれば4.0以下にし、年齢や体力に合わせて上下加減しましょう。また、急にやめるとふらつくことがあるので、スピードを落としてからやめましょう。



◎エアロバイク（自転車こぎ）

太ももとおしりの筋肉を鍛える器具。保健センターにある器械では、マニュアル・減量・一般の3種類が選べるようになっていきます。マニュアルは自分で重さを調節でき、減量・一般は自分の年齢を入力することで、年齢に合わせて重さが調整できます。一般はマニュアルと使い方は同じですが、減量よりもやや重さがかかります。エアロバイクは座って行う器械なので体重が膝や腰に負担になりにくく運動ができます。しかし、人工関節などで膝が90度以上曲らない方はお勧めできません。



どちらの器具とも、始める前には準備運動をし、20分から30分続けて行うことで効果が出ます。

一度体験し、自分に合っているか無理がないか確かめてみるのが大事です。※運動器具の性質上、12歳以下の使用はできません。



担当：保健福祉センター 保健師 請川友香

◎水中歩行（歩行浴）

水中で歩くことにより、下肢や足の末梢神経が刺激されるので足先からの血液循環がよくなる効果があります。初めは20分ぐらいから始め、徐々に時間を延ばしていくことをお勧めします。



☆年末年始の公衆浴場の営業について

12月31日は午後7時までの営業、1月1日から1月3日までは休業で、新年年度の営業は1月4日からとなります。お間違えのないようにご利用ください。

☆インフルエンザ予防接種は受けましたか

インフルエンザ予防接種を受けてから抵抗力が付くまでに2週間程度かかるとされています。より効率的に受けるには12月中旬までに接種を受けることが必要です。

なお、高齢者のインフルエンザによる重症化を防ぐために、町が助成している期間は12月16日（金）までとなっておりますので、接種を希望される方はお早めに受診してください。

☆妊婦・乳幼児相談に遊びに来ませんか？

毎月1回、保健センターにおいて妊婦・乳幼児相談を行っています。内容は、身長・体重測定と、保健師・栄養士による相談です。

日程の詳細は毎月の「くらしのカレンダー」でご確認ください。



町民文藝

陸別福寿草句会

蹲踞つくばいに雀とまどう初氷

艶子

町中を二つの流れ枯尾花

君代

はかいかぬ写真整理や冬の夜

光江

雪囲ひするらし竹を立て並べ

栄子

道端の地蔵に雪の綿帽子

和子

着ぶくれて眺む電光掲示板

有子

列車行く音の寂しき冬の夜

いさを

人間の自然破壊や熊さわぐ

誠人

遠阿寒くつきりとみせ大枯野

文子

ご厚意

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

□村上昭一さん(上陸別)から
上陸別老人クラブに5万円が
寄付されました。

□山陰せいさん(栄町)から社
会福祉協議会に10万円が、陸
別老人クラブに5万円が寄付
されました。

□ふるさと陶趣会から社会福
祉協議会に16,610円
が寄付されました。

町民のうづき

うづきえ

佐藤響貴きよたかさん 10・14 光壽みつとむらさん
裕子ゆこさん 中斗満なかつま第1

高木桜来さくらさん 10・21 哲てつさん
明日香あすかさん 共栄第2

ご存知ですか？ 市内局番の変更

陸別町内と本別町、足寄町へ電話をかける場合、11月までは7-□□□□
□、2-□□□□、5-□□□□など電話番号の最初が1桁でしたが、12月
1日より2桁に変更となっています。

すでにお手元に届いております、町民くらしのカレンダーに掲載されてい
る電話番号は、最初に2をつけてダイヤルしてください。

【変更内容】

本別町、陸別町、足寄町(市外局番01562に限る)
市内局番を1桁から2桁に変更します。

変更前:01562-△-□□□□

変更後:0156 -2△-□□□□

	【変更前】	【変更後】
《例》・陸別町内にかける場合	7-□□□□	27-□□□□
・足寄町へかける場合	5-□□□□	25-□□□□
・本別町へかける場合	2-□□□□	22-□□□□

※なお、他の市町村へかける場合は、従来どおり0156の市外局
番からダイヤルしてください。

町の人口・世帯数 17.10.31

人口	3,052人(+2)
男	1,525人(+3)
女	1,527人(-1)
世帯数	1,427戸(-1)

友好町民の会 **372**人(前月比+4人)

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

おくやみ

山本正勝まさかつさん 89歳 11・5 共栄第1
伊藤泰利たゆさん 80歳 11・13 東1条1区

けっこん

編田尚弘しやうこうさん 11・19 共栄第1
下天广静ひろしずさん 共栄第1