

広報

# リクベツ

- ◇イベントの夏。
- ◇10月から国保と老人保健が変わります
- ◇情報インフォメーション
- ◇天文台入館者10万人



## 炎天下のなが爆音が響き渡る

4半世紀をむかえたオフロードレース

リクベツ

2006

9

no.546

# イベントの夏。



チビっ子も仮装で参加

7月下旬から8月のお盆にかけて、短い夏を惜しむように夏祭りなどが行われました。  
7月29日に「屋台村」が駅前多目的広場でオープンしたのを皮切りに、

8月4日には「ハイスタンプ会ナイトバザール」、11日には「しらかば苑盆踊り」、13日には「りくべつ夏まつり」が行われました。

8・7  
・4  
・29  
屋台村  
ナイトバザール  
8・8  
・6  
・13  
オフロードレース  
しらかば苑盆踊り  
りくべつ夏まつり



仮装盆おどり団体の部優勝の足寄町郊南民謡会の皆さん

第11回のりくべつ夏祭りが駅前を会場に行われた。ビンゴ大会や歌謡ショーの後は、毎年恒例の仮装盆踊り大会が行われ、個人では11人、団体では7チームが仮装して踊りを踊った。

個人の部優勝は、仮面をつけて清水町から参加した沢井さん、団体の部は牛の着ぐるみを着て踊った足寄町の郊南民謡会の皆さんにそれぞれ優勝賞金が贈られた。



すっかり定着した「屋台村」。毎年商工会青年部(本田学部長 主催で行われ、午後4時の開始とともに大勢が屋台の焼き鳥や冷たいビールを楽しみました。



陸別町ハイ・スタンプ会(高萩将司会長)主催のナイトバザール。夕方に雨が降り気温は下がったが、大勢の来場者で出店には行列ができていた。



特別養護老人ホームしらかば苑の駐車場で盆踊りが開かれ、町内の人や入所しているお年寄りたちも踊りの輪に加わって楽しいひとときを過ごした。



8月6日(日)今年で25回を迎えた「道新オフロードレース in 陸別全日本選手権大会」が陸別サーキットを会場に開催されました。

この大会は、北海道バギーレース協会シリーズ第3戦と北海道ATV協会シリーズ第5戦の同時開催で、会場には多くの観客が訪れました。

フォーミュラバギーが18台、ATVが68台出場した今大会では、来場者に9月1日から開催される「ラリージャパン」のコース案内や、陸別での観戦チケットもプレゼントされました。

### バギー・ATV結果一覧 (敬称略)

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <p>【フォーミュラバギー】</p> <p>B-Iクラス<br/>                 優勝 岡本 茂樹(ニセコ町)<br/>                 準優勝 高橋 浩基(網走市)<br/>                 第3位 諸岡 好二(佐呂間町)</p> <p>B-IIクラス<br/>                 優勝 江口 勝司(北広島市)<br/>                 準優勝 高安 肇(茨城県)<br/>                 第3位 長岡 良一(札幌市)</p> <p>B-IIIクラス<br/>                 優勝 小川 正志(ニセコ町)<br/>                 オープンクラス<br/>                 優勝 岡本 茂樹(ニセコ町)</p> <p>B-I<br/>                 準優勝 小川 正志(ニセコ町)</p> <p>B-III<br/>                 第3位 山本 均(ニセコ町)</p> | <p>【ATV】</p> <p>50 OPEN<br/>                 優勝 永山 信征(苫小牧市)<br/>                 準優勝 田島 直人(札幌市)<br/>                 第3位 樫村 裕司(苫小牧市)</p> <p>100 OPEN<br/>                 優勝 堀川 大樹(北広島市)<br/>                 準優勝 佐藤 涼太郎(中標津町)<br/>                 第3位 佐藤 美樹(札幌市)</p> <p>100 KIDS<br/>                 優勝 永山 征樹(苫小牧市)<br/>                 準優勝 伊東 隼(音更町)<br/>                 第3位 金澤 来暉(北広島市)</p> <p>200 NORMAL<br/>                 優勝 谷口 康治(札幌市)<br/>                 準優勝 佐々木 健(札幌市)<br/>                 第3位 松本 竜也(苫小牧市)</p> <p>200 N-1<br/>                 優勝 桜岡 靖夫(鷹栖町)</p> | <p>200 PRO<br/>                 優勝 堀川 大地(北広島市)<br/>                 準優勝 原田 慎(恵庭市)<br/>                 第3位 田島 直人(札幌市)</p> <p>200 N-4<br/>                 優勝 三田村 智治(岩見沢市)<br/>                 準優勝 藤川 一夫(恵庭市)<br/>                 第3位 田島 直人(札幌市)</p> <p>200 N-1<br/>                 優勝 原田 真佳(札幌市)<br/>                 第3位 佐久間 奈央(札幌市)</p> <p>OPEN PRO<br/>                 優勝 小泉 桂介(弟子屈町)<br/>                 準優勝 樽山 俊広(旭川市)<br/>                 第3位 亀井 鋭(北見市)</p> |
|---|--|---|



青空のもと熱い路面に砂ぼこりが舞い激しいバトルが続く。

スーツとヘルメットに身を包み、スタート直後から先頭争いが続くATV。



# 10月から国保と老人保健が変わります

## 70歳未満の人



### ！高額療養費の自己負担限度額が変わります

同じ人が同じ月内に、同一の医療機関に支払った自己負担額の合計が高額になった場合、申請をして認められると、自己負担限度額を超えた分は高額療養費として支給されます。今回の改正で、70歳未満の人は下表のように自己負担限度額が一部引き上げられます。

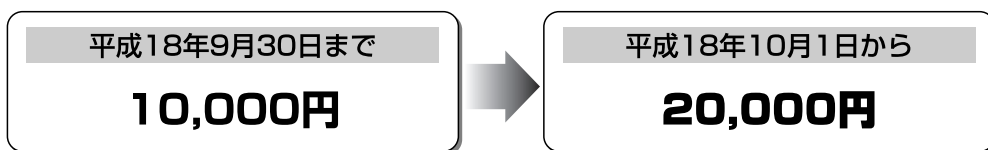
平成18年9月30日まで			平成18年10月1日から		
●自己負担限度額(月額)			●自己負担限度額(月額)		
	3回目まで	4回目以降 ※2		3回目まで	4回目以降 ※2
一般	72,300円+ 医療費が241,000円を 超えた場合は、その超え た分の1%を加算	40,200円	→	80,100円+ 医療費が267,000円を 超えた場合は、その超え た分の1%を加算	44,400円
上位 所得者 ※1	139,800円+ 医療費が466,000円を 超えた場合は、その超え た分の1%を加算	77,700円		150,000円+ 医療費が500,000円を 超えた場合は、その超え た分の1%を加算	83,400円
住民税 非課税世帯	35,400円	24,600円		35,400円	24,600円

※1 基礎控除後の総所得金額などが670万円(平成18年10月からは600万円の予定)を超える世帯。

※2 過去12か月間に、一つの世帯での支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額。

### ！人工透析を要する上位所得者の自己負担限度額が変わります

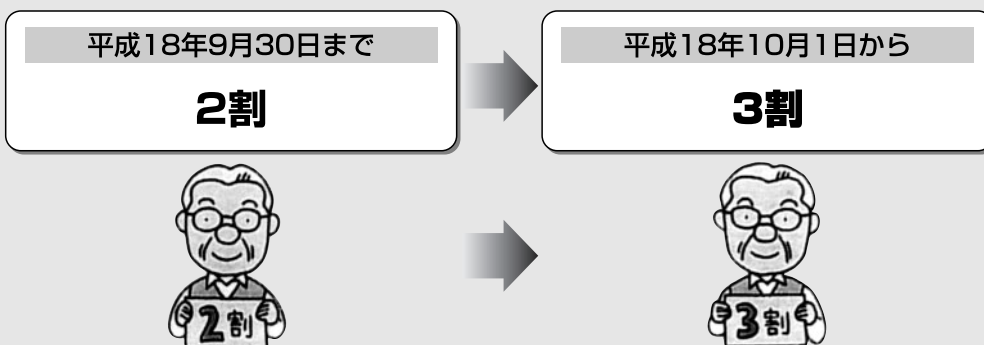
高額の治療を長期間継続して行う必要がある疾病の場合、1か月の自己負担額は1万円までとされていましたが、慢性腎不全で人工透析を要する上位所得者については、自己負担限度額が1万円から2万円に引き上げられます。



## 70歳以上の人 ①

### ！現役並みの所得がある人の自己負担割合が変わります

70歳以上または老人保健で医療を受ける人のうち、現役並の所得がある人は、医療機関に支払う自己負担割合が引き上げられます。



平成18年10月1日から医療保険が改正され、医療費の自己負担などが変わります。



## 高額療養費（高額医療費）の自己負担限度額が変わります

同じ月内に医療機関に支払った自己負担額の合計が高額になった場合、申請をして認められると、自己負担限度額を超えた分は高額療養費（高額医療費）として支給されます。70歳以上または老人保健で医療を受ける人は下表のように自己負担限度額が一部引き上げられます。

### 平成18年9月30日まで

#### ●自己負担限度額（月額）

	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)
一般	12,000円	40,200円
現役並み 所得者	40,200円	72,300円+ 医療費が361,500円を超えた 場合は、その超えた分の1%を加算 (4回目以降の場合は40,200円)
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ		15,000円



### 平成18年10月1日から

#### ●自己負担限度額（月額）

	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)
一般	12,000円	44,400円
現役並み 所得者	44,400円	80,100円+ 医療費が267,000円を超えた 場合は、その超えた分の1%を加算 (4回目以降の場合は44,400円)
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ		15,000円



## 療養病床に入院する場合の食費・居住費の負担が変わります

療養病床に入院する70歳以上の人は、これまで食材料費相当のみを負担していましたが、今回の改正で食費と居住費を負担することになります。

平成18年9月30日まで

食材料費相当を負担  
**24,000円**

平成18年10月1日から

1か月の費用のめやす

食費 **42,000円**  
居住費 **10,000円**



所得の低い人は負担が軽減されます。

住民税非課税世帯	30,000円
年金受給額80万円以下等	22,000円
老齢福祉年金受給者	10,000円

※人工呼吸器、中心静脈栄養等を要する患者や脊髄損傷（四肢麻痺が見られる状態）、難病等の患者については、現行どおり食材料費相当のみ（24,000円）の負担となります。

## 70歳以上の人 ②

### 70歳以上または老人保健で医療を受ける人の所得判定基準（平成18年8月から）

所得に応じて自己負担割合などが異なります。そのうちの現役並み所得者および低所得Ⅰの判定基準が変わりました。

#### ●現役並みの所得がある人

同一世帯に課税所得が145万円以上の70歳以上の国保被保険者または老人保健で医療を受ける国保被保険者がいる人にあたります。（老人保健で医療を受ける場合は、課税所得が145万円以上の70歳以上の人、または老人保健で医療を受ける人がある人にあたります。）ただし、70歳以上の国保被保険者および老人保健で医療を受ける国保被保険者の収入の合計（老人保健で医療を受ける人の場合は、70歳以上の人および老人保健で医療を受ける人の収入の合計）が、2人以上の場合は520万円未満、1人の場合は383万円未満であると申請した場合は、「一般」の区分と同様になり、1割の負担となります。

※低所得Ⅰ・Ⅱの人は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要となります。担当窓口に申請してください。

#### ●低所得Ⅱ

同一世帯の世帯主および国保被保険者（老人保健で医療を受ける人の場合は世帯の全員）が住民税非課税の人（低所得Ⅰ以外の人）にあたります。

#### ●低所得Ⅰ

同一世帯の世帯主および国保被保険者（老人保健で医療を受ける人の場合は世帯の全員）が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除（年金の所得は控除額を80万円として計算）を差し引いたときに0円となる人にあたります。

情報  
INFORMATION

## 「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食につき260円」ですが、下記に該当する方は210円（過去1年間の入院日数が90日を超えた場合は160円）に減額されます。（平成17年分の収入額が一定の基準に満たない場合は、100円に減額されません。）

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。認定証を交付いたします。

### 老人保健医療受給者証が交付されている方の該当要件

★平成18年度「町・道民税」が非課税の世帯に属する方（制度改正による経過措置対象者も含まれます。）

### 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」が非課税の世帯に属する方

## 9月11日は「警察相談の日」

警察では、皆様から寄せられた相談に適切に対応し、犯罪などによる被害の未然防止を図るため、従来の「困りごと相談」から「警察安全相談」という名称に変更しました。

また警察相談専用電話「#9110」にちなんで、9月11日を「警察相談の日」として各相談相談センター（北海道警察本部、各方面本部内）や警察署において皆様からのご要望、ご意見、苦情をはじめ警察業務を中心とした幅広いご相談に応じています。

お気軽に相談下さい。

- ・警察へのご相談は「#9110」
  - ・110番は事件事故の緊急時に使用しましょう。
- プッシュ回線電話、公衆電話、携帯電話、PHSは「#9110」をご利用下さい。

ダイヤル回線の方は

北海道警察本部相談センター 011-241-9110

釧路方面本部相談センター 0154-23-9110

北見方面本部相談センター 0157-24-9110

を回して下さい。（本別警察署0156-22-0110）

## 公共下水道整備効果の公表について

陸別町の下水道は、平成6年に特定環境保全公共下水道事業として北海道の認可を受け、平成7年から下水道管理設、陸別浄化センター建設工事を着工し、平成10年から逐次供用を開始しています。

供用開始から既に8年が経過し、下水道への接続も年々増加しています。平成17年度末の整備効果を次のとおり公表します。

	下水道接続可能人口	下水道接続済み人口 (水洗化人口)	下水道接続率 (水洗化率)
平成17年度末	2,285人	1,839人	80.5%

(平成18年3月31日現在)

## 町営住宅の入居者へお願い

陸別町が管理している町営住宅の種類には、公営住宅（183戸）、改良住宅（40戸）、特定公共賃貸住宅（単身者住宅36戸、世帯住宅2戸）、改良貸付住宅（1戸）があります。

最近、役場に動物の鳴き声の苦情が寄せられています。

《町営住宅でのペットの飼育は屋内外を問わず禁止しています》

このことについては、入居者募集の回覧や入居手続きをされる際に、周知しています。

町営住宅は集合住宅の団地です。入居者それぞれが、ルールとマナーを守り、隣近所に迷惑がからないように心がけましょう。





## 自衛官を募集します

募集種目	募集資格	受付期間	試験日
防衛大学校 学生	高卒 (見込含) 21才未満の者	9月8日 ~	1次 11月11日・12日 2次 12月12日~15日
防衛医科大学校 学生			1次 11月4日・5日 2次 12月6日~8日
看護学生	高卒 (見込含) 24才未満の者	9月29日	1次 10月15日 2次 11月18日・19日

※詳しくは、役場総務課 ☎27-2141又は  
自衛隊帯広募集案内所 (帯広市西5条南14丁目NCサウスビル)

**☎0155-23-8718**

自衛隊帯広地方連絡部のホームページ&Eメールアドレス  
ホームページ <http://www.obihiro.plo.jda.go.jp>  
Eメールアドレス [bz583852@bz01.plala.or.jp](mailto:bz583852@bz01.plala.or.jp)

## 戦後海外から引き揚げて来られた方々へ

税関では戦後、海外から引き揚げて来られた方々からお預かり致しました、約87万件余りの下記のような未返還の保管証券類をお返ししております。

- 終戦後、海外から引き揚げて来られた方々が、上陸地の税関・海運局に預けられた通貨・証券。
- 帰国前に樺太(真岡、大泊、豊栄、留多加など)、満州(瀋陽、吉林、撫順、鞍山など)にあった在外公館、日本人自治会に預けられた通貨・証券のうち日本に返還されたもの。

[保管証券類とは]

税関が保管している通貨・証券類には、携帯輸入が禁止された一定額を超えたものについて上陸港で引揚者から税関が預かった「上陸港扱いの保管物件」。外地からの引き揚げの際、在外公館又は日本人自治会へ寄託され、最終的に税関に移管された「外地扱いの保管物件」があります。

返還の請求はご本人だけでなくご家族の方々でも構いません。「もしかしたら家にも...」とお気付きの方は、お気軽に最寄の税関までお問い合わせ下さい。

□お問い合わせ先

釧路税関支署監視取締部門

〒085-0022

釧路市南浜町5番9号 釧路港湾合同庁舎

TEL0154-22-3730

## 10月1日から、産業廃棄物に関する税制度 (循環資源利用促進税) がスタート

- この税金は、産業廃棄物の最終処分場への搬入に対して課税されるもので、税収は、産業廃棄物の排出抑制やリサイクルの推進などの費用に充てられます。
- この税金を負担する方は、産業廃棄物を排出する事業者です。
- 産業廃棄物を中間処理してから最終処分場に搬入する場合は、中間処理業者の方が循環資源利用促進税を負担することになりますので、中間処理業者の方は産業廃棄物を排出する事業者に対し、中間処理料金に循環資源利用促進税相当額を転嫁して請求することとなります。
- 負担する税額は、産業廃棄物1トン当たり、次のとおりです。

平成18年10月1日から

平成19年3月31日まで 330円

平成19年4月1日から

平成20年3月31日まで 660円

平成20年4月1日から 1,000円

※平成18年10月1日から平成20年3月31日までの間は、最終処分業者(市町村を含む)以外の方が行う自己処分について、上記の税率より軽減した税率が適用されます。

- 詳しくは、十勝支庁課税課間税係

(電話番号0155-27-8510) までお問い合わせください。

## 恩給欠格者、引揚者の皆様へ

旧軍人等で恩給等を受けていない恩給欠格者の方(該当する者の遺族の方を含む)や、終戦に伴い本邦以外の地域から引き揚げてこられた方に内閣総理大臣名の書状等を贈呈しています。

請求書類は、保健福祉センターの窓口にあります。既に請求された方は、再度請求される必要はありません。

資格要件などのお問合せは、独立行政法人平和祈念事業特別基金まで

(フリー 0120-234-933

ホームページアドレス <http://www.heiwa.go.jp>)

# ⑧ カメラスケッチ

広報リクベツ

# 天文台 入館者 10万人



10万人目の入館者となった大宮慧子（あきこ）さん（写真左から2番目）。  
コテージ村がオープンした平成11年以来毎年天文台を訪れている大宮さん家族。

10万人目の入館者となった方は、宮城県仙台市から訪れた大宮さんご家族で、14歳の娘さん（大宮慧子さん）が10万人目となりました。大宮さんは「自分が10万人目の入館者という事でとにかくビックリ。毎年来てよかった。」とコメントし、またご両親は「仙台にも天文台はあるが街中にあるためあまり多くの星が見えない。たくさんの星や天の川が見たくて陸別の天文台へ毎年来ました。」と語っていました。

大宮さん家族は、天文台オープンの翌年にオープンとなったコテージ村ができて以来、毎年連続で陸別の天文台を訪れており、今回も仙台から北海道へ車で来て1週間道東を旅する予定ということです。

大宮慧子さんには「入館証明書」が、家族全員に「天文台特別年間パスポート」、大きくプリントされた「銀河の写真」、「手作り望遠鏡キット」、「星座早見盤」が町長から手渡されました。



10万人目の記念に入館証明書や家族全員に天文台年間パスポートなどの記念品が手渡された。

銀河の森天文台では、平成10年7月7日オープン以来、8月5日午後5時30分に入館者が10万人を達成しました。





中学2年生7名とお母さん4名が、骨粗しょう症検診のあと「カルシウム健康教室」に参加しました。

瀧口栄養士のアドバイスを受けカルシウムたっぷりの「小松菜焼きまん」「おからクッキー」「ミルクドリンク」作りに挑戦し皆で試食。「これは美味しい、これは微妙・・・」などと感想を述べながら、楽しいひと時を過ごしました。(7/31保健センター)



役場職員を対象にAED（自動体外式除細動器）の使い方を学ぶ講習会が行われました。

参加した22名は、最近その重要性が高まっているAEDの使い方や心肺蘇生法などを3時間にわたって実習。汗をかきながら真剣に受講していました。受講者には後日終了証が渡されました。(8/8タウンホール)



町ではこのたび、オストメイト（人工肛門・人工ぼうこう保有者）に対応した設備を道の駅にある障害者用トイレに設置しました。

全国に30万人ほどいるとされるオストメイトの方に気軽に立ち寄ってもらうため、6月から配管工事を行ってきました。トイレ内には温水シャワー水洗なども設置され、7月中旬から使用可能となっています。(8/9道の駅)



陸別町戦没者追悼式が平和祈念碑で行われました。

各団体などから追悼の言葉が述べられたあと、参列した遺族21名や来賓らが一人ずつ記念碑に献花し、恒久平和と戦没者の冥福を祈りました。(8/10平和祈念碑前)

## 史跡ユクエピラチャシ跡

**文化財について④**  
先月号では埋蔵文化財の保存の話の中で「記録保存」

について触れました。今月号では、発掘調査で出土した遺物とそのデータの保存についてお話ししようと思います。

発掘調査はある意味遺跡の破壊であることは先月号で触れました。このことは発掘調査の担当者は忘れてはならないことです。自らの手で遺跡を破壊することの自覚は、発掘現場や整理作業の限られた時

間と予算の中で、最大限のデータの収集に努め、正確な記録を後世に残すことにつながるからです。

このため、出土遺物ひとつひとつには様々な情報が現場で付けられます。XY座標や出土標高、どのような堆積から出土したものかなど、出土状況が記録され、必要に応じて写真撮影や図面を作成します。

チャシでいえば、検出された柱穴や炉跡、大規模な盛土などの遺構についても、様々なデータを記録していきます。

こうして得られたデータは整理作業においてまとめられます。現場で得られた遺構や

遺物の出土状況に加え、遺物そのものの観察を行い、必要に応じて遺物の実測や写真撮影を行うのです。

平成14年度から3年間にわたって実施したユクエピラチャシ跡の発掘調査も、今年度中に報告書を完成させるために、現在整理作業を継続中です。

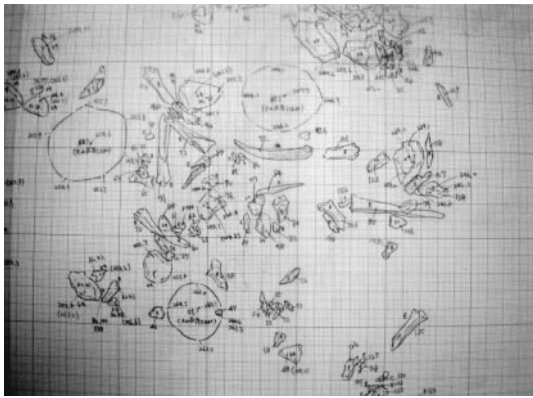
上の写真は現場での図面です。遺物の出土状況とともに遺物番号が付けられ、これによって台帳化したデータと照合できるようにしています。

下の写真は整理作業中のシカの骨で、大学に分析を依頼するために必要なデータを揃える作業をしています。

こうした作業を経た上で発掘調査報告書が完成し、記録としての遺跡の「保存」作業が完了します。そして整理したデータも遺物とともに、将来の研究と活用のために保存されるのです。

(天鳥居仁)

教育委員会主任



## 公民館だより

本の貸出期間は3冊2週間です。

### ◇ 一般図書

- 雨月物語…青山 真治
- ひとがた流し…北村 薫
- 男は3語であやつれる…伊東 明
- すずめのほつべはなに色ですか?…阿川 佐和子
- 隣の若草さん…藤本 ひとみ
- 雪えくぼ…蜂谷 涼
- 赤い指…東野 圭吾
- 静寂の子…谷村 志穂

### ◇ 児童図書

- 秘密のメリーゴーランド…エミリー・ロッダ
- 王子さまとドラゴンたいじ!!…藤 真知子
- ムツビ、なにをあそぶ?…たはら ともみ
- みどりのホース…安江 リエ
- 忍たま乱太郎しんべエきさんたにおまかせの段…尼子 騷兵衛
- ケイちゃん、ペダルをこいで…室積 光
- しずくちゃんといっしょブック…学研

### ◇ CD

- 「シングル」
- 君という名の翼…コブクロ
- ユメクイ…大塚 愛
- 魔法のコトバ…スピッツ
- 「アルバム」
- Every Single Day
- …BONNIE PINK

### ◇ DVD&ビデオ

- 「DVD」
- ナルニア国物語第1章…ライオンと魔女
- シムソンス



# 銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈8月22日現在コテージ予約状況〉

※予約は既にならされ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(TEL27-4040 FAX27-4041)

9月	コテージ 予約状況	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土											
		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	コテージ 予約状況	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火									
		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	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

## 足寄から Ashoro

### 2006オンネト一物語

美しく燃えるオンネト一で過ごす、  
初秋のひとつとき。

日 時 9月24日(日) 9:00~14:00

場 所 オンネト一国設野営場

内 容

・自然ふれあい教室

オンネト一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。(9月15日(金)まで受け付け。また当日会場でも受け付けます)

- ①雌阿寒岳登山コース
- ②オンネト一湖岸遊歩道コース
- ③湯の滝遊歩道コース

- ・フォトコンテスト作品展示
- ・オンネト一コンサート
- ・あしよろ観光協会出店コーナー
- ・農産物無料試食および特売コーナー

詳 細 あしよろ観光協会  
TEL 25-6131

## 本別から Honbetsu

### 五郎部俊朗 テノールコンサート

本別町芸術文化事業振興会(棚原秀樹会長)では、日本を代表するテノール歌手、五郎部俊朗さんを迎えコンサートを開催します。素晴らしい感動を味わいに、本別町公民館までぜひ足をお運びください。

と き 9月15日(金) 午後6時30分開場

ところ 本別町中央公民館大ホール

※チケットは本別町中央公民館、本別町役場出張所(勇足・仙美里)などで販売しています

前売券 一般1,000円

子供(高校生以下) 500円

当日券 一般1,500円

子供(高校生以下) 800円

問い合わせ 本別町教育委員会社会教育課  
文化振興担当 電話22-5111

# 第33回 北稜岳町民登山会 のご案内

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は第33回を迎え、次のとおり開催いたします。多数の参加をお待ちしています。

- 1 主催 陸別町・陸別町教育委員会・陸別町体育連盟
- 2 期 日 平成18年10月1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)
- 3 場 所 北稜岳
- 4 交通手段 町バス利用(自家用車乗入れ禁止)
- 5 参加対象 一般町民等(町外者含む)
- 6 参加料 中学生以下 500円  
高校生以上 1,000円
- 7 申込期限 平成18年9月20日(水)教育委員会社会体育担当までお申し込み下さい。(TEL:27-2123)
- 8 その他 参加者全員に参加記念品(袋)を配布します。  
現地で「きのこ汁」を無料提供します。  
各自昼食(お弁当)をご用意下さい。



昨年の登山会に参加した皆さん、子供からおとしよりまで約50人が頂上を目指した

# 健康コーナー 98

## ☆丈夫な骨、していますか？

7月31日に骨粗鬆症検診を行いました。一般市民41名の他、中学2年生とそのお母さんも検診を受けました。

検査内容は、手首にレントゲンをあてて骨密度（骨の強さを表す指標）がどれくらいあるかを調べます。

骨密度が高かった方のお話では「小さい頃に煮干をよく食べた」「乳製品を食べている」「運動している」「まめに動く」等のお話を聞くことができました。骨コシツ努力が丈夫な骨をつくっているようです。

### 骨粗鬆症とは

骨の組織が粗くなり、鬆（す）が入ったようにスカスカになる状態をいいます。スカスカになった骨は非常にもろいため、ささいな動作で骨折を引き起こすことがあります。そのまま寝たきりになる危険性もあります。

### 骨が減る原因

骨は新陳代謝を繰り返しています。骨を「壊す」量が、骨を「つくる」量を超えると、骨密度が低下し、骨量が減ってしまいます。「壊す」と「つくる」のバランスを崩す要因は、カルシウムなどの食生活、運動習慣、骨代謝に関わるホルモンの分泌状態等があります。

### 予防のポイント

- ・3食バランスのとれた食事で十分にカルシウムをとる
- ・適度な運動と日光浴

・不健康な生活習慣（偏食や喫煙、過度な飲酒等）をやめる

検診後に引き続き、中学2年生とお母さんは「カルシウム健康教室」に参加しました。

灌口栄養士の指導で、小松菜焼きまん・おからクッキー・ミルクドリンクをつくりました。

中でも好評だったカラメルミルクのレシピを紹介します。

### ★カラメルミルク★

合材料（2人分）

砂糖…50g 水…大さじ1

湯…30ml 牛乳…300ml

#### 作り方

①カラメルをつくる。鍋に砂糖と水を入れ火にかける。沸騰したら弱火にし、かき混ぜながら加熱して、濃いキツネ色になったら火から下ろす。

②①に湯を少しずつ加えて混ぜる。この時、湯が飛び散るおそれがあるので注意する。湯を全部入れたら冷ましておく。

☆牛乳に大さじ1・5のカラメルを加えてよく溶かし、シナモンパウダーを少々振りかけ香りをつけたら出来上がり。

\*残ったカラメルはアイスクリーム等にかけてもよい。

標準栄養成分（1人分）

エネルギー…130kcal

カルシウム…173mg

【担当】  
保健福祉センター  
保健師 菅原育子

## 町民文藝

### 陸別福寿草句会

旧姓で呼び合ふ友や盆参り

艶子

邯鄲<sup>かんたん</sup>にしはし憂き事忘れけり

君代

御先祖の好物供ふ盆のうち

光江

自販機の音のしきりに秋暑し

和子

盆踊り手拍子合す車椅子

有子

秋めくや机上のページめくる風

栄子

老いの手の線香花火弾けたり

いさを

朝の吟日課となりて天高し

誠人

蝦夷富士や風に揺れてる薯の花

節子

太平洋望む墓苑の野紺菊

文子



平成5年「浪花の花」でデビューし20万枚のロングセラー。デビューから今年で14年目。第17弾シングル「雪見草」を3月24日発売。第12弾シングル「晩愁海峡」は、ゆうせんブロードバンドネットワークス週間リクエスト総合1位を獲得。

# 陸別町敬老会

私たちのふるさと陸別町は、おとしよりの皆様のたゆみない努力によって現在の緑豊かな草地と森林に囲まれたすばらしい町として発展してきました。

さて、今年もまもなく「敬老の日」をむかえますが、本年度の敬老会は、昨年度同様「歌謡ショー」を開催します。70歳以上（平成18年9月15日現在）の皆さんには、9月初旬に葉書にてご案内（ご招待）いたしますので、ぜひご来場下さい。

◇日時 平成18年9月15日（金）  
午後2時から  
（開場午後1時30分）

◇場所 陸別町タウンホール  
◇内容 ①落語 桂枝光  
②歌謡ショー 夏木綾子

※「敬老のしおり」については、個人情報保護の関係により昨年より廃止しております。



駅前多目的広場内にあるあずまやの中に置かれた木製ベンチ

□陸別町商工会青年部（本田学部長）から駅前多目的広場に木製ベンチ3脚が寄付されました。



幅70cm 5円玉1,172枚でできた帆船。公民館図書室内に展示されている。

□鈴木正夫さん（共栄第1）から展示用として陸別町に帆船が寄付されました。

□森桂子さん（帯広市）からふるさと整備資金として陸別町に100万円が寄付されました。

□京谷としさん（札幌市）からふるさと整備資金として陸別町に5万円が寄付されました。

## 「」厚意

「」寄付ありがとうございます

### 陸別町へのご寄付

## 町民のうごき

うぶごえ

川初琉生くん 8歳1ヶ月 仲司さん 務

おくやみ

佐々木アエさん 94歳8ヶ月 新町1区

けっこん

小島博士さん 8歳10ヶ月 東1条1区  
寺町かおりさん 東1条1区

## 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

□徳光孝夫さん（東1条2区）から社会福祉協議会に5万円が寄付されました。

## 町の人口・世帯数 18.7.31

人口 2,975人(-3)  
男 1,493人(+1)  
女 1,482人(-4)  
世帯数 1,419戸(-3)

友好町民の会 **328**人(前月比+58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/>

9月1日現在  
交通事故死ゼロ  
3,336日

秋の全国交通安全運動  
9月21日(木)~9月31日(土)