

広 報

陸 別

2007.10
平成19年
No. 559

◇新農業人

◇松井トシヲさんに100歳祝い状

◇情報インフォメーション



うまくかけたでしょ。

保育所写生会 (9月26日 陸別消防署)

南山 司さん **新** 中谷裕司さん



農業人

中谷さんは七飯町出身の39歳。奥さんとお子さん2人の4人家族で、平成15年に有限会社サンライズ（古田英一代表取締役）に勤務し、翌年の6月に町が新農業人として認定、古田さんのもとの研修を続けていました。
平成18年9月からは増田敏

夫さんのもとの研修を続け、今年9月1日正式に新規就農を開始しました。
現在は、増田敏夫さんの農業施設を購入し、乳牛38頭で搾乳をしています。将来は経営を安定させ家族とゆとりの時間を作りたいと話していました。

南山さんは青森県出身の45歳。平成3年に池田町内の牧場に勤務し、平成6年から酪農ヘルパー利用組合に勤務。その後平成19年2月に新農業人として認定され、朝倉康次さんの牧場で研修を行ってきており、このほど10月1日に町の条例による農業経営開始奨励金が手渡されました。

南山さんは「これまでこれたのも理解者の朝倉さんのおかげ。奨励金は大事にとっておこうと思ったが、使わせてもらい、使うことで皆さんの協力や恩を忘れず酪農経営に励んでいきたい」と決意を述べました。



松井トシヲさん 内閣総理大臣からの祝い状



「ゆうの里」 全員で写真撮影

平成19年度中に100歳を迎える方に、総理大臣からの祝い状が届けられました。対象者は明治40年4月1日から明治41年3月31日までに生まれた方で、今年度は、明治41年2月生まれで由仁町出身の松井トシヲさん(写真中央)が該当となり、金澤町長から祝い状と記念品が手渡されました。当日は札幌や帯広からも家族が駆けつけ、入所している「ゆうの里」の皆さんや職員からもお祝いされました。

敬老会に300人



来場者と一緒になってハイポーズ

タウンホールを会場に9月18日、70歳以上のお年寄り約300人が会場に集まり、敬老会が行われました。今年度は、陸別出身で、札幌でプロダクションの代表を務める月居正明さんの演奏や歌に続き、歌手の上杉香緒里歌謡ショーが行われヒット曲などを披露しました。

会場では一人ずつ握手をして回ったり、カメラに向かってポーズを撮ったりと楽しい歌謡ショーに来場者も楽しんでいました。

なお、米寿、喜寿を迎えた方には町から祝い金が贈られました。



情報
INFORMATION

- 6 受験申込書の受付期間及び提出先
 ①平成19年10月16日(火)から
 平成19年10月25日(木)
 ②池北三町行政事務組合消防本部消防課庶務係
 へ受験申込書及び添付書類を添えて提出して
 ください。(受付期間内必着)

7 試験種目、内容

試験種目	試験の内容
適正試験	個人の有する性格などが、どのような方面に向いているかを判断します。
教養試験	公務員として必要な一般的知識及び知能について、択一式による筆記試験を行います。
作文試験	公務員として必要な文章による表現力、課題に対する理解力、その他の能力について記述式を行います。
体力試験	消防職員として必要な持久力、瞬発力、敏捷性、柔軟性について行います。
面接試験	主として人物について口述試験を行います。

- 8 採用試験の日時場所
 受付期間終了後に受験申込者に通知します。
- 9 合格者発表
 採用試験実施後、2週間以内に合否にかかわらず本人に通知します。
- 10 採用予定年月日
 平成20年4月1日
 なお、採用後、北海道消防学校(江別市)で6カ月の初任教育訓練を行います。
- 11 待遇
 池北三町行政事務組合職員の給与に関する条例の定めるところによります。
- 12 問合せ先
 〒089-3701
 北海道足寄郡足寄町北1条4丁目52番地
 池北三町行政事務組合 消防本部 消防課庶務係
 TEL 0156-25-3601

20年度池北三町消防職員募集

- 1 試験職種 消防職員(救急救命士ほか)
 2 勤務先 池北三町行政事務組合
 本別消防署・足寄消防署・陸別消防署
 3 採用人員 4名(本別消防署1名・足寄消防署1名・陸別消防署2名)

4 受験資格 (※各署で年齢要件などが異なりますので、注意してください)

【本別消防署】昭和57年4月2日以降に生まれた人で、救急救命士の資格を有する人、または救急救命士の受験資格を有する人、もしくは平成20年3月末日までに受験資格を有する見込みの人(採用後、本別町に居住できる人)

【足寄消防署】昭和61年4月2日以降に生まれた人で平成20年3月末日までに高等学校卒業または卒業見込みの人(採用後、足寄町に居住できる人)

【陸別消防署】昭和52年4月2日以降に生まれた人で、救急救命士の資格を有する人、または救急救命士の受験資格を有する人、もしくは平成20年3月末日までに受験資格を有する見込みの人(採用後、陸別町に居住できる人)

【三署共通事項】

- (1) 普通自動車または大型自動車運転免許を取得している人、もしくは平成20年3月末日までに取得する見込みの人(大型免許を未取得の場合は、採用後速やかに取得してください)
 (2) 日本国籍を有する人および地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人。

5 受験申込の手続等

(1) 申込書の請求先

申込書は池北三町行政事務組合消防本部消防課庶務係に請求してください。(郵便による場合は、封書の表に『職員採用試験申込書請求』と朱書のうえ、宛名を明記し120円切手を貼った返信用封筒を必ず同封してください)

(2) 受験申込書及び添付書類

- 【本別消防署】①救急救命士免許(写)1通
 ②上記①の受験資格を有する証明書または、受験資格取得見込証明書1通
 【足寄消防署】①卒業証明書(写)または、卒業見込書1通
 【陸別消防署】①救急救命士免許(写)1通
 ②上記①の受験資格を有する証明書または、受験資格取得見込証明書1通

【三署共通事項】

- ① 受験申込書は、必ず自筆にてボールペンで所定事項を記入してください。
 ② 返信用封筒を同封してください。(宛名を明記し80円切手を貼付)1枚
 ③ 健康診断書(池北三町行政事務組合の指定様式)1通
 ④ 成績証明書(卒業した高等学校のもの)1通

自衛官を募集します

募集項目	試験期日	資格	受付期間
2等 陸・海・空士 男子3・4月 入隊	2次 10月26日(金)	18歳以上 27歳未満	10月25日まで
	3次 11月18日(日)		11月17日まで
	4次 12月14日(金)		12月13日まで

詳しくは、役場総務課 TEL 27-2141

自衛隊帯広募集案内所

住所: 帯広市西5条南14丁目NCサウスビル
 電話: 0155-23-8718
 Eメールアドレス: bz583852@bz01.plala.or.jp

自衛隊帯広地方協力本部のホームページ
<http://www.mod.go.jp/pco/obihiro/>

第10回日産カップ 陸別こがらしマラソン

開催要領

開催日 平成19年11月4日(日)
種目 (今回は第10回大会ということで、ハーフマラソンが追加されました。)

2km	A.オープン B.小学1~3年生男子 C.小学1~3年生女子
3km	D.小学4~6年生男子 E.小学4~6年生女子
5km	F.中学男子 G.中学女子 H.一般男子 I.一般女子
10km	J.一般男子40歳未満 K.一般男子40歳以上 L.一般女子
ハーフ	M.一般男子 N.一般女子

※高校生は一般に含まれます。

オープンは年齢性別区分がありません。

参加資格 健康な男女でスポーツを愛好し申し込みの距離を支障なく完走できる人。

競技受付 平成19年11月4日(日) 午前8時から午前9時00分まで(送迎バス利用者は、乗車時です)

日産自動車 陸別試験場入口で行います。(駐車場は、試験場の手前です。案内に従ってください。)

開会式 午前9時30分(テストコース事務所前)

競技開始 ハーフは10時10分、10kmは10時25分、2km~5kmは10時40分スタート

閉会式・表彰 12時30分 1種目6位まで表彰(2 オープンは参加賞のみ)

※記録証は後日送付します。

募集期間・人数 平成19年10月19日(金)まで200人
申し込み方法 申込書に記入の上、郵送又はFAXで申し込み、参加料を振り込んでください。(振込確認により受付となります。なお入金後の参加料等の返金はいたしません)

参加料 高校生以上1,500円 中学生以下1,000円
郵便局より郵便振替払込書にて下記へ参加料を振り込んでください。

口座番号 02740-9-31137

(振込料参加者負担)

口座名称 日産・陸別こがらしマラソン実行委員会

昼食 各自持参してください。

その他・注意事項

(1) ゼッケンは大会事務局で用意します。後日、ナンバーカード(はがき)を送付しますので、当日の受付でカードとゼッケンの引き替えをしてください。

(2) 参加される方は、各自にてスポーツ傷害保険等に加入のこと。(主催者側では、事故・ケガ等の責任を負いませんのでご了承ください)

(3) 必ず、申込書に連絡先の氏名、住所、電話番号を記入してください。

(4) 制限時間は2時間20分までとします。(各種目12:30までに完走してください)

問い合わせ・申込先

〒089-4311

足寄郡陸別町字陸別東1条3丁目1番地

陸別町役場産業振興課内

こがらしマラソン実行委員会事務局

TEL27-2141(内線132/135) FAX27-2798

☆十勝バス及び北見バスをご利用される方のために陸別駅前及び小利別駅前から会場への送迎バスを運行します。(無料)

「電子証明書」の取得はお早めに

みなさま、電子証明書をご存知ですか？

電子証明書は、住民が安心してインターネットを通じて国や地方の行政機関が行う通信申請・届出等の行政サービスを受けるために利用するもので、個人向けの電子証明書は、地方公共団体による「公的個人認証サービス」にて発行されています。

この電子証明書については、平成19年度税制改正で、取得促進を目的として、電子証明書を有する個人の電子申告に係る所得税額の特別控除制度が創設されました。

これは、e-Tax(国税電子申告・納税システム)を利用して平成19年分又は20年分(いずれか1回)の所得税の確定申告書を申告期限(平成19年分は平成20年3月17日、平成20年分は平成21年3月16日)までに提出する際に、併せて本人の電子署名と電子証明書を送信した場合には、所得税額から5,000円(その年分の所得税額を限度)を控除できるというものです。

この機会に電子証明書とICカードリーダーライタを取得して、ご利用されてはいかがでしょうか？

なお、確定申告時期が近づくと、市区町村の窓口が混み合う場合がありますので、電子証明書の取得はお早めにお願ひします。

電子証明書の取得

：住民票のある市区町村の窓口で住民基本台帳カード(住民カード)を入手し、申告書等を提出して取得できます。(発行手数料として、住基カードは500円程度、電子証明書は500円必要)

ICカードリーダーライタの入手

：家電量販店やインターネット販売で購入できます。

■詳細な情報については、次のホームページをご覧ください。

[住基カード]

<http://www.soumu.go.jp/c-gyousei/daituo/jukicard.html>

[電子証明書(公的個人認証サービス)]

<http://www.jpki.go.jp/index.html>

[ICカードリーダーライタ] <http://www.jpkiw.jp/>

[e-Tax(国税電子申告・納税システム)]

<http://www.e-tax.nta.go.jp/>

■住基カード、電子証明書の取得方法については、下記の窓口にお問い合わせください。

~~~~お問い合わせ窓口~~~~

担当課：町民課戸籍住民担当

電話番号：27-2141

## 配偶者暴力防止法の改正について

配偶者暴力防止法が平成20年1月11日から変わります。保護命令制度の拡充、市町村に対する基本計画策定の努力義務等を定めた、配偶者暴力防止法の一部改正法が、平成19年通常国会で成立し、7月11日に公布されました。

### ○ 改正の主な内容

#### I 保護命令制度の拡充

- 1 生命又は身体に対する脅迫を受けた被害者に係る保護命令
- 2 電話等を禁止する保護命令
  - ①面会の要求
  - ②行動の監視に関する事項を告げること等
  - ③著しく粗野・乱暴な言動
  - ④無言電話、連続しての電話・ファクシミリ・電子メール（緊急やむを得ない場合を除く。）
  - ⑤夜間（午後10時～午前6時）の電話・ファクシミリ・電子メール（緊急やむを得ない場合を除く。）
  - ⑥汚物・動物の死体等の著しく不快又は嫌悪の情を催させる物の送付等
  - ⑦名誉を害する事項を告げること等
  - ⑧性的羞恥心を害する事項を告げること等又は性的羞恥心を害する文書・図画の送付等

#### 3 被害者の親族等への接近禁止命令

#### II 市町村基本計画の策定の努力義務

#### III 配偶者暴力相談支援センターに関する改正

- 1 市町村による配偶者暴力相談支援センター設置の努力義務
- 2 被害者の緊急時における安全の確保を配偶者暴力相談支援センターの業務として明記

#### IV 裁判所から配偶者暴力相談支援センターへの保護命令発令の通知

詳しくは、十勝保健福祉事務所環境生活課 窓口  
(☎0155-26-9029)

又は、陸別町保健福祉センター 窓口(27-8001) まで  
内閣府では配偶者からの暴力被害者支援情報サイト  
(<http://www.gender.go.jp/e-vaw/index.htm>) を開設しています。

## 「女性の人権ホットライン」のお知らせ

- ☆ セクシュアル・ハラスメントで困っていませんか？
- ☆ ストーカー行為に悩んでいませんか？
- ☆ その他・親子関係・離婚問題などでお悩みではありませんか？

○ 一人で悩まないで気軽に電話して下さい。

「女性の人権ホットライン」

0570-070-810 [全国共通]

○相談は女性の方に限らせていただきます。

○秘密は堅く守られます。

### 実施日時

- (1) 期間 11月12日(月)から18日(日)まで
- (2) 時間 ・11月12日(月)から16日(金)  
午前8時30分から午後7時まで  
・11月17日(土)から18日(日)  
午前10時から午後5時まで

### 相談担当者

「釧路人権擁護委員男女共同参画社会推進委員」  
※ 主に釧路人権擁護委員連合会所属の女性の「釧路人権擁護委員男女共同参画社会推進委員」が対応しますが、女性の人権問題に適切に対応できる男性の人権擁護委員及び釧路地方法務局人権擁護課の職員が対応する場合があります。

問い合わせ先 釧路地方法務局人権擁護課  
釧路市幸町10丁目2番地  
電話 0154-31-5014 (人権擁護課直通)

## 札幌国税局からのお知らせ

札幌国税局では、税務相談室又は税務署にお寄せいただく電話による一般的なご相談について、国税局税務相談室職員が電話でお答えする「電話相談センター」を平成19年11月1日(木)に開設します。

### ○電話相談センターについて

電話による相談をご希望の方は、最寄りの税務署にお電話いただき、自動音声案内にしたがって番号選択をしていただくことにより、電話相談センターをご利用いただけます(おかけになった税務署までの通話料金でご利用いただけます)。

### ○税務署でのご相談について

相談内容が、関係書類や事実関係など、具体的内容を確認する必要があるご相談については、担当者が面接により対応いたしますので、事前に電話にて相談日時のご予約をお願いいたします。

また、税務署からの発送文書、還付金の振込時期、納付相談などの問合せについては、従来どおり電話でのご相談もできます。

【お問い合わせ】

十勝池田税務署 総務課

TEL015-572-2171

## こころの健康づくり講座

ストレスケアでいきいき

別に悪いところはないけどこの頃何か疲れやすい…すっきりしない…

それはもしかしたら、ストレスによるこころの疲れかも?!

でも、ストレスってなに? どうしたらいいの?

上手にストレスケアをして、いきいき毎日を送りませんか?

### 日時と内容

第1回 10月16日(火) 13:30~15:30

★講話「ストレスと上手におつきあい」

講師 圓山嘉都美 氏 (心理カウンセラー  
スペース リ・ポーン代表)

★講話「暮らしのカラー(色)でストレスケア」

講師 鳥宮文 氏 (カラーアナリスト)

第2回 10月23日(火) 13:30~15:30

★講話「ストレスってナニ?」

講師 渡部正行 (十勝保健福祉事務所長 精神科医)

★体験「運動でストレスケア～太極拳をやってみよう!」

講師 大庭司 氏 (健康太極拳指導士 NPO法人日本健康太極拳協会師範)

場 所 帯広市図書館1階多目的視聴覚室

帯広市西2条南14丁目3番地1

お願い 図書館利用者の駐車場のため、周辺駐車場または公共交通機関の利用をお願いします。

募 集 各回予約制・先着40名 参加無料

定員になり次第締め切らせていただきます

### こころの健康大丈夫?～パネル展のお知らせ

10月16日(火)～28日(日)

場 所: 帯広市図書館展示コーナー

心の病気、ストレスの解消法など、

心の健康づくりについてのパネルを展示しています。

ぜひご覧下さい

### 問合せ・申込先

十勝保健福祉事務所保健福祉部

子ども・保健推進課 精神保健医療係

電話 0155-26-9085 (係直通) FAX 0155-25-0864



# 世界の走りを 再び陸別で。

## WRC 世界ラリー選手権 第14戦



### 陸別サーキット走行

**10月26日(金)**

1回目 9:29 2回目 15:31

**10月27日(土)**

1回目 7:13 2回目 13:44

※スタート時間は変更になることがあります。

### 障害者就労支援ネットワークセミナーのお知らせ

障害をお持ちになる方の就労・生活に関する相談会・セミナー・意見交換会を開催いたします。

“働きたいけど…” “職場での人間関係が…” “これから雇用したい” など…ぜひご相談ください。

対象者：福祉サービス事業者、障害をお持ちの方、  
家族の方、地域住民の方、企業の方

開催日時：平成19年10月19日(金) 13:00～

場所：本別総合ケアセンター

本別町西美里別(弥生町) 6-15

13:00～14:00 相談会

14:15～15:15 就労セミナー

15:30～16:00 意見交換会

地域における現状と課題について・・・など

申し込み・問い合わせ先

十勝障害者就業・生活支援センター だいち  
080-0016

帯広市西6条6丁目3 ソネビル2階

Te l・Fa x 0155-24-8989

または

保健福祉センター 27-8001(福祉担当)

### 10月は、労働保険適用促進月間です!

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、政府が直接管理運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を1人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務づけられています。

事業主の皆さん。労働保険の加入はお済みですか。

労働保険に加入して、安心して働ける職場にしましょう。

【お問い合わせは】

帯広労働基準監督署 電話0155-22-8100

ハローワーク帯広 電話0155-23-8296

(帯広公共職業安定所)

### 公証事務休日相談

遺言その他大切な各種の契約について、公正証書作成に関するご相談をお受けします。

仕事等でお忙しい方のため、下記のとおり休日のご利用をお勧めします。相談料は、無料です。なお、平日(毎週月曜から金曜まで)の公正証書作成に関するご相談については、従来どおり、当公証人役場において、午前9時30分ころから午後4時30分ころまで、いつでも無料でご相談を受けておりますので、申し添えます。

(休日相談)

日時 平成19年10月6日(土曜日)

午前9時30分から午後5時まで

場所 帯広市西6条南6丁目3番地ソネビル3階

帯広公証人合同役場

公証人 内田 俊 昭

電話 0155-22-6789

※あらかじめ電話予約されるようお願いいたします。



### 関寛齋商品券（10/1～陸別町商工会）

陸別町商工会（石橋強会長）では、新しい商品券を10月から取り扱っています。

これまでの商品券は、陸別ハイスタンプ会に加盟する事業所で利用可能でしたが、今回から商工会が取り扱うことで、町内の商工会に加盟する100の事業所での利用が可能となり、今までより利用できる店舗が増え、町内の購買活性化につながることを期待されます。

なお、商品券取扱店にはポスターが掲げられています。



### 星澤先生講演会に100人

（9/16 J A陸別町）

STVテレビ「どさんこワイド180」の番組で料理コーナーを担当している料理研究家、星澤幸子さんの特別講演会がJ A陸別町で開催されました。

今回の講演会は、星澤先生が宇宙食を作るなどで財団法人日本宇宙フォーラムの寺門邦次専務理事と親しいことから、陸別町での特別講演会開催となりました。

会場には予想を上回る約100人以上が来場し、星澤先生は「北海道の旬の食材を使った料理を食べることが健康の秘訣」など料理や食材に関してユーモアを交えて話していました。



### 交通安全を呼びかけ（9/24、25新町2区）

9月24日、25日に新町2区 江下タイヤ商会前で交通安全キャンペーンが行われました。

24日には 石橋建設（石橋勉代表取締役）の職員15名が自作のプラカードを手に運転手にガムを配布し、シートベルトの着用や運転中の携帯電話の禁止、スピードダウンなどを呼びかけました。



翌日25日には陸別建設業協会二世会（石橋堂裕会長）と同五月会（小田恵子会長）が、午前11時からキャンペーンを行いました。

10名の会員は雨の降るなか、通過する車両1台1台に牛乳を配り、スピードダウンや安全運転を呼びかけました。



<10月>

陸別町の子育て支援情報

| 日  | 曜日 | 行事                              | 備考               |
|----|----|---------------------------------|------------------|
| 1  | 月  |                                 |                  |
| 2  | 火  |                                 |                  |
| 3  | 水  | ポリオ予防接種(保健指導)                   |                  |
| 4  | 木  | プチットタイム(社会教育)                   |                  |
| 5  | 金  | 赤ちゃんふれあい体験授業(保健指導)              |                  |
| 6  | 土  |                                 | ふれあい広場<br>わくわく体験 |
| 7  | 日  |                                 | 北稜岳町民登山会         |
| 8  | 月  |                                 |                  |
| 9  | 火  |                                 |                  |
| 10 | 水  | ラララタイム(社会教育)                    |                  |
| 11 | 木  | プチットタイム(社会教育)                   |                  |
| 12 | 金  |                                 |                  |
| 13 | 土  |                                 |                  |
| 14 | 日  |                                 |                  |
| 15 | 月  | 自由遊び(らっこクラブ)                    |                  |
| 16 | 火  |                                 |                  |
| 17 | 水  |                                 |                  |
| 18 | 木  | 妊婦・乳幼児相談(保健指導)<br>プチットタイム(社会教育) |                  |
| 19 | 金  |                                 |                  |
| 20 | 土  |                                 |                  |
| 21 | 日  |                                 | 陸別小学校学習発表会       |
| 22 | 月  | 自由遊び(らっこクラブ)                    |                  |
| 23 | 火  |                                 |                  |
| 24 | 水  | ラララタイム(社会教育)                    |                  |
| 25 | 木  | プチットタイム(社会教育)                   |                  |
| 26 | 金  |                                 | WRC世界ラリー選手権      |
| 27 | 土  |                                 | WRC世界ラリー選手権      |
| 28 | 日  |                                 | 陸別中学校文化祭         |
| 29 | 月  | 自由遊び(らっこクラブ)                    |                  |
| 30 | 火  |                                 |                  |
| 31 | 水  | ラララタイム(社会教育)                    |                  |



伝言板

子育て支援センターから

(お問い合わせ:保健センター高木まで(27-8001))

- 9月から「子育て親子広場」は、毎週月～金曜日(9:30～11:30)で開設しています。たくさんの皆様のご利用をお待ちしています。さらに、10月からは毎週木曜日の時間を延長(開設9:30～15:00)します。お弁当持参でゆっくりしてみませんか？
- 家庭で眠っている「おもちゃ」はありませんか？特に「おままごとセット」を希望しています。子育て親子広場で使わせていただきます。～連絡、お待ちしております。

らっこクラブから

- 10月末に町内の牧場見学を予定しています。詳しくは、土屋(27-4751)まで

# 関寛齋

## 関寛齋その後

明治時代の終

わりとともに波  
乱の生涯を終え  
た関寛齋は、辞  
世に「諸ともに  
契りし事も半に  
て斗満の里に消  
えしこの身は」  
を残しています。  
この辞世は息子  
又一に残された

ものと、親交の深かった作家  
徳富蘆花に送られたものがあり、  
蘆花が斗満の寛齋を訪ね  
た訪問記『みみずのたはこと』  
では「斗満の露と消えしこの  
身は」となっています。半ば  
に終わった契りし事とは何だ  
ったのでしょうか？

寛齋が斗満で目指した理想  
郷——自作農育成を目的とする  
「積善社」構想と、又一の目  
指す米国型大規模農場計画  
「十勝国牧場設計」の対立は  
寛齋の死で幕を閉じます。そ  
の後、又一は牛馬・綿羊の改  
良や野菜や果物の栽培等を試  
みています。また入植者の要  
求に応じて土地を解放し、結  
果的に自作農が誕生しまし  
た。又一は十九年間農場を統  
け、大正九年（一九二〇年）  
に経営を断念して東京に引き  
揚げるようになります。

寛齋の波乱の人生は徳富蘆  
花の『みみずのたはこと』や  
司馬遼太郎『胡蝶の夢』など

で広く知られるようになりま  
した。

また、生まれ故郷の千葉、  
もつとも長く過ごした徳島、  
そして医者から開拓者へ転身  
した陸別で現在も顕彰活動が  
続いています。なかでも陸別  
の顕彰活動が最も活発なので  
はないでしょうか。これは、  
七二歳で北海道開拓を實行し  
た寛齋の生き様を最も体現で  
きる場所が、開拓地である斗  
満であるからでしょう。寛齋  
の魅力は医者としての活躍だ  
けで成立するものではなく、  
開拓者への転身によってより  
いっそう共感を呼ぶものになっ  
ているのではないのでしょうか。

陸別町には関寛齋資料館を  
道の駅にあり、寛齋の生涯が  
関係資料を見ることによつて  
理解できるようになってい  
ます。医療用具や徳島・斗  
満での生活用品、開拓用具  
のほかに、筆まめな寛齋が  
残した『長崎在学日記』  
『奥羽出張病院日記』『家日  
誌抄』（いずれも陸別町指  
定文化財）などが展示され  
ています。

また、駅前広場には関寛  
齋像のほか徳富蘆花文学碑  
や、関寛齋顕彰会が毎年一  
基ずつ建立している白里歌  
碑（白里は寛齋の雅号で、  
故郷の九十九里浜にちなん  
で百の漢字から一を引いた  
白の字を使って九十九を表



した）があります。道の駅の  
裏には「関寛齋碑」が建つ青  
龍山が見え、その麓には開拓  
発祥の地を示す「拓魂」の碑  
と、入植一〇〇年を記念した  
歌碑があります。  
さらにその奥には開農場跡  
地があり、駅跡跡の案内板や、  
寛齋が灌水した斗満川を見る  
ことができ、近くに埋葬地と  
される場所があります。  
また毎年一〇月一五日には命  
日祭（白里忌）が行われてい  
ます。

このように陸別町には駅前  
から斗満にかけて関寛齋ゆか  
りの地と、その後の顕彰活動  
の中心が広がっており、訪れ  
た人々は寛齋の夢見た理想郷  
に想いをめぐらせるのです。  
（大鳥居仁・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

- アサツテの人：諏訪 哲史
- 楽園上・下巻：宮部 みゆき
- 幻香：内田 康夫
- ゾラ・一撃・さようなら：森 博嗣
- たからもの 全首の夫婦と赤ちゃんの愛の物語：立道 肇
- 若者言葉に耳をすませば：山口 仲美
- 毎日かあさん 出戻り編：西原 理恵子
- インシテミル：米澤 穂信
- ししやも：仙川 環
- 「1日30分」を続けなさい：古市 幸雄

### ◇児童図書

- 小学生のための「文章の書き方」トレーニング 初級編：桂 穂
- 小学生のための「文章の書き方」トレーニング 中級編：生越 嘉治
- デモナータ 1幕 ロード・ロス：タレン・シヤン
- 修学旅行に役立つおまげ、名産品大図鑑：PJP研究所
- 精霊の守り人：上橋 菜穂子
- にんたま、ドクたま、ク口城にしのびこめ：厚 驛兵衛
- こんには くまんのあかちゃんえほん：ささき ようこ
- うんち くまんのあかちゃんえほん：ささき ようこ
- おべんとう くまんのあかちゃんえほん：ささき ようこ
- ねんね くまんのあかちゃんえほん：ささき ようこ
- はみがき くまんのあかちゃんえほん：ささき ようこ

### ◇CD

- 「シングル」
- CLAP&LOVE：綾香
- Happiness：嵐
- fekke star：平井 堅
- 「アルバム」
- ケツノポリス5：ケツメイシ
- 上海：女子十二楽坊

### ◇DVD&ビデオ

- 「DVD」
- ピカチュウのわんぱくアイランド
- それでもボクはやってない
- バッテリー



# 銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈9月26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(TEL27-4040 FAX27-4041)

| 10月 | コテージ<br>予約状況 | 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  |
|-----|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|     |              | 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         | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● | ● | ○ | ○ | ○  | ○  | ●  | ●  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ●  | ○  | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  | ○  | ○  | ○  | ○  |    |

| 11月 | コテージ<br>予約状況 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |    |    |    |    |    |    |
|-----|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|     |              | 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 |
|     | 6人用          | ○ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | △  | △  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
|     | 10人用         | ○ | ● | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |

## 足寄から Ashoro

第14回足寄町生涯学習フェスティバル協賛事業  
第2回健康シンポジウム  
「今、食を考える・2」

食に関して意外と知られていない、身近な健康についての講演会です。気軽にご来場ください。  
日 時 10月25日(木) 午後7時～午後8時30分  
場 所 足寄町民センター多目的ホール  
演 題 「タンパク質と病気とのかかわり」  
講 師 松井 高峯 氏  
(帯広畜産大学教授・獣医学博士)  
入場料 無料  
主催・詳細 北海道薬効植物研究所 TEL25-5777

## 町民センターロビー展

足寄町民センターのロビーを展示会場に、さまざまな作品を展示しています。  
・足寄町文化祭作品展  
10月25日(木)～11月4日(日)  
・足寄中学校学校祭展  
11月7日(水)～11月18日(日)  
詳 細 足寄町教育委員会生涯学習室  
TEL 25-3188

## 本別から Honbetsu

### 農大市

■10月20日(土) 受付=午前9時  
販売開始=午前9時30分  
■本別町西仙美里(農業大学校内)  
■内容 北海道立農業大学校では地域住民との交流も目的に授業で生産した野菜・牛肉などを安価で販売します  
■お問い合わせ先  
北海道立農業大学校 TEL 24-2121

### 本別町文化祭

■11月1日(木)～3日(土)  
■本別町中央公民館(本別町北1丁目)  
■内容 ○展示発表 1日～3日(中央公民館ロビー)  
3日の催し物  
○おはなしひろば 13:30～14:30  
(中央公民館2階ロビー)  
○お茶席コーナー 10:00～15:00  
(中央公民館2階和室)  
○囲碁・将棋コーナー 10:00～15:00  
(老人福祉センター)  
○芸能発表 17:00開演  
(中央公民館大ホール)  
■問い合わせ  
本別町中央公民館 TEL 22-5111

# 健康「1」111

## ☆おとなの食事と生活習慣

【担当】  
保健福祉センター  
栄養士 瀧口久美子

食事と生活習慣とは切っても切れない

ものがあります。スキなように食べて、スキなように飲んで寿命も短くなっていい!!  
という方は別ですが、多くの方は身体に異常が出現すると、あわてて病院などに行へてしまう。また自覚症状がなくても何らかの検診で異常が見つかるかもしれません。そのときに後悔しないためにも、普段から自分で自分の体のSOSに気がついてほしいのです。またSOSを発しないような食事に切り替えてほしいものです。

食事に関する生活習慣のなかにこんな例があります。具体的にどうなるか、何が足りないか、解説を付けてみました。

### ＜自分の食事を考えてみよう＞

①朝、起きるまで寝ていて朝食を食べない。

↓朝食を食べないことにより、朝食までの間に空腹になり、ブドウ糖やたんぱく質、果糖類などが消費されてしまう。

↓糖分の過剰摂取。脳を動かすことに必要な炭水化物、体を作るたんぱく質、体の調子を整えるビタミンの不足により、体温の上昇不足、免疫力アップのための

栄養不足。

②朝食も単品でバランスの取れない食事。  
↓出来合い食品の多用による脂肪分の過剰摂取。野菜不足。

③夕食は遅くまでの仕事で空腹がピークになり、朝・昼の分を取り戻すかのような食事量とアルコールや甘いものの摂取。

↓1食に必要なエネルギー量より、はるかに超えたエネルギー過剰摂取。

④夕食後夜寝るまで何かをつまんだりしながら、テレビなどを見たりして体をあまり動かさない。そのまま夜遅く就寝。

↓過剰摂取された分が消費できずに脂肪として体内に蓄積。

⑤昨夜食べたものが残っている感じでお腹が空いていない。遅くまで起きていたで、朝ごはんを口にすることができない。

比較して当然お腹が空いていないはずか?このように食事は生活習慣と大きく関係があるのです。ではどうしたらよいのでしょうか?

### ＜自分の食事をどう改善していいか?＞

毎日の食事をちよつとだけ意識して、こんな風にしてみてはいかがですか?

○朝食を食べる習慣がなければ、牛乳や野菜ジュースをコップ1杯飲んだり、バナナを半分だけでも食べたりにすることで徐々に、朝に食べ物を口にすることに慣れましょう。

○朝食が丼ご飯やラーメンなどの単品であれば、野菜サラダを1品だしたり、洗うだけのミニトマト5〜6個を食べたりすると、1食の必要量が取れます。どうしても摂りづらい時は、果汁の少ない野菜ジュースやトマトジュースを摂ることも一つの手段です。

○夕食が仕事により遅くなるのが最初からわかっているときは、早い時間帯に(例えば18:00〜19:00くらい)主食になるようなおにぎりやパンなどを食べ、空腹を満たしておきます。そして帰宅してから、たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品のなかから、1〜2品を手のひらサイズの量で摂るとよいでしょう。食後就寝までの時間が短い方は、1品べらべらに抑えた方がよいですね。

野菜のおかずは、次の日の便通にも関係してきますので、アボカド、トマト、ピーマン、サラダ油などを控えた料理で、積極的にとってほしい食品です。海藻や、きのこ類でもかまいませんよ。

### ＜アルコールや菓子類はどう?＞

アルコールや、甘いものは1日の締めくくりで「ほっとする感じ」が、何となくほしいものですが、続けることにより生じる体調の不調などを未然に防ぐためにも、休むことを考えていきましょう。いわゆる「休肝日」です。甘いものや菓子類が習慣化していれば、時間や回数、量を決めて食べると良いでしょう。このちよつとの改善が、この悪循環を止めるきっかけになります。

### ＜自分自身が意識して、改善への努力をしよう!＞

自分自身が「こうした生活が良くない!」と感じ、習慣を改善しようとする努力が、生活習慣を変え、食習慣を変えるところに繋がります。いままで培ってきた習慣ですから、最初はとても大変に感じてもいいかもしれません。そこで一週間だけ頑張ってみてはいかがでしょう。その一週間でもよつとだけでも改善できたり、次の一週間でそれよりもちよつと改善するよつとな「ちよつとずつ、習慣改善」を心がけてはいかがでしょうか?

一週間が無理なり、一日二日と続け、休んでしまったらまた最初からと、改善するまであきらめずに何度でもチャレンジしてみてください。その変えようとする意識が必要なのですか?

# 第5回ミックスペアパークゴルフ大会

## ★成績結果★

# SPORTS TOPICS

## 第31回スポーツの集い

11月5日(月)より開催



### 《スポーツの集い日程表》

| 日    | 曜日 | 種目            | 性別  | 予選・決勝    |
|------|----|---------------|-----|----------|
| 11/5 | 月  | バレーボール        | 男・女 | 予選・決勝    |
| 6    | 火  | バドミントン        | 男・女 | 予選・決勝    |
| 7    | 水  | フロアーリング       | 男・女 | 予選       |
| 8    | 木  | 〃             | 〃   | 決勝・交流    |
| 9    | 金  | ミニバレー 混成40歳未満 | 男・女 | 予選・決勝・交流 |
| 10   | 土  | 休会            |     |          |
| 11   | 日  | 休会            |     |          |
| 12   | 月  | ミニバレー 混成40歳以上 | 男・女 | 予選・決勝・交流 |

＜9月9日開催＞

優勝 我妻秀雄・大渕 猛ペア (スコア97)  
 準優勝 坂本敏子・吉田寅雄ペア (スコア100)  
 第3位 板花和雄・望木照子ペア (スコア101)

9月9日(日)に26名13ペアの参加者で開催されました。写真は左から坂本・吉田ペア(準優勝)、我妻・大渕ペア(優勝)、板花・望木ペア(第3位)のみなさんです。

今年で31回目となります「スポーツの集い」が陸中体育館で11月5日より6日間の予定で開催されます。(開場午後6時30分、試合開始午後7時～)

今年もバドミントン、バレーボール、フロアーリング、ミニバレーの4種目を町内会対抗で実施いたします。運動不足になりがちな季節に、この機会を利用して運動不足を解消しましょう。

参加等の周知については、各町内会を通じてお知らせすることとなりますが、競技内容が変更される場合がありますのでご了承願います。また、昨年同様傷害保険料と参加料(1人何種目でも50円)をご負担いただきますのでご了承願います。



## 町民文藝

### 陸別福寿草句会

秋晴れや天文台の塔光る  
 色あせし庭にひとむら菊明り  
 綿虫に纏はれ共に店に入る  
 腰のばす畑に夫の案山子めく  
 メロデーの流るる橋や秋高し  
 筆太の寺の掲示や秋彼岸  
 裏庭の茸太りて香りけり  
 爽やかに老人体操声はずむ  
 新聞の俳句欄読む秋うらら  
 遠山の肌紫に秋の暮

艶子  
 君代  
 光江  
 栄子  
 和子  
 有子  
 誠人  
 いさを  
 節子  
 文子



# 森井喜一さんの肉用牛



9月9日音更町家畜共進会場で開催された第26回北海道肉用牛共進会において、森井喜一さんが出陳した黒毛和牛（はなみ号 所有者 森井英喜さん）が1等1席で優勝しました。（13カ月以上15カ月未満の未經産牛の部）

今回出陳した牛は、7月18、19日に同会場で開催された十勝管内の共進会では2等4席の成績でしたが、その後2ヶ月間の管理状況が優れていたことから今回の優勝となったと考えられます。

町内で肉用牛は千頭以上飼われていますが、4年前から各共進会で成績が上位になるなど、今後も肉用牛としての価値が高まることが期待されています。

# 三好美穂さんの書道



最高賞受賞の美穂さん（写真左）と弟の智也さん（写真右）



町内の書道クラブ郷墨会（穴澤信子会長）に所属する三好美穂さん（中2）と弟の智也さん（小5）姉弟が、第38回全道書道コンクールにおいてそろって入賞しました。

今大会で美穂さんは最高賞を受賞し、弟の智也さんは最高賞の次の1席を受賞しました。智也さんは第37回、37回の同コンクールで最高賞を受賞しています。

# 全道一に輝く

## 「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）への寄付

□八木沼宏さん（大通）から社会福祉協議会に10万円が寄付されました。

□菊地弘さん（共栄第1）から社会福祉協議会に3万円が寄付されました。

□沖サダさん（共栄第1）から陸別老人クラブに5千円が寄付されました。

□大谷隆一さん（新町2区）から社会福祉協議会に3万円が寄付されました。

□大谷隆一さん（新町2区）から社会福祉協議会に3万円が寄付されました。

## 町民のうごき

### おくやみ

後藤恒四さん 79歳 8月22日 通  
佐藤昇さん 70歳 8月22日 中斗満第1  
石川忠男さん 81歳 9月9日 町  
菅野勇さん 79歳 9月29日 根内

## 北海道最低賃金

時間額

654円

平成19年10月19日発効

## 町の人口・世帯数 19,831

人口 2,889人（-15）  
男 1,457人（-5）  
女 1,432人（-10）  
世帯数 1,394戸（-5）

## 友好町民の会 167人（前月比±0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/ii/>

## 人権相談委員に高木静子さん



人権擁護委員を務められた山内愛子さんに代わって、高木静子さんが10月1日より人権擁護委員として法務大臣より任命されました。

人権に関するご相談はお気軽にお寄せ下さい。（電話27-28333）

なお、平林暁仁相談委員も引き続き相談にあたります。

10月1日現在  
交通事故死ゼロ  
3,730日

交通事故死ストップ十勝百日作戦実施中  
9月1日～11月30日