

広報

陸別

2007.12
平成19年
No. 561

◇「ふるさと銀河線りくへつ鉄道」
◇後期高齢者医療制度が始まります



うしさんおっきいね

らっこクラブ牧場見学（10月31日）



「ふるさと銀河線」が廃止され約1年半あまり、この間旧陸別駅周辺の整備や銀河線車両保存について協議されてきましたが、町議会9月定例会でその方向性が出されました。

「ふるさと銀河線りくべつ鉄道」として来月4月開業

500両を運転体験

昨年4月に廃止された銀河線は、旧陸別駅構内に車両6両等を残し、その活用方法が検討されてきました。当初は旧陸別駅から旧川上駅までの9・6kmを運転しながら保存

させる計画でしたが、採算面などの問題から、旧陸別駅構内の約500mで体験乗車、体験運転と合わせて、車両を展示することで決まりました。

これには、旧ふるさと銀河線動態・静態保存事業として8、585万8千円が予算化され、その財源として町が1、545万8千円、残りの7、040万円は日本宝くじ協会の助成金と道の補助金が充てられます。内容としては、列車6両、除雪モーターカー等12両の購入、車両保管庫の建設、跨線橋と機関庫の修理や観光体験用トロッコ5両の作

道と宝くじから7040万円

「ふるさと銀河線りくべつ鉄道」

・気動車等維持管理用工具・部品一式	449,000円
・建築確認手数料	72,000円
・トロッコ転車台制作（2個）	525,000円
・トロッコ制作5両	3,150,000円
・ピクチャーレール取付	210,000円
・列車止設置（2箇所）	199,000円
・ふるさと銀河線看板設置	895,000円
・車両保管庫設計	1,680,000円
・車両保管庫建設工事 489m ²	42,336,000円
・フェンス等設置工事その1 455m	7,665,000円
・同 その2 300m	2,111,000円
・案内看板等設置工事 5箇所	5,800,000円
・歩行者用通路建設工事 100m	2,100,000円
・跨線橋修復工事 106.5m ²	10,038,000円
・既設蒸気車両庫修復工事181.34m ²	7,350,000円
・気動車6両	1,200,000円
・除雪モーターカー 3両	11,000円
・バラスト散布車 1両	17,000円
・トラックライナー 1両	40,000円
・軽量アルミトロッコ 1両	10,000円
合計	85,858,000円



成
と
な
っ
て
い
ま
す。



北海道ちほく高原鉄道では、10月1日に町と建物やレールなど財産の一括譲渡にかかわる契約書を取り交わしました。これは、昨年の廃線により財産処理が行われていましたが、会社精算に伴って財産を各自自治体に有償譲渡し、施設撤去に必要な補償費を含め支払われるものです。

商工会では来年4月末スタートを目標に、10月には「運営」「運行」「企画」の3部門で構成された「ふるさと銀河線りくべつ陸別鉄道」プロジェクトチームを発足させ実際の運営にあたります。

10月1日財産の譲渡にかかわる契約書を取り交わす



後期高齢者医療制度がはじまります

平成20・21年度の保険料率をお知らせします



**後期高齢者医療制度は
来年4月から始まります**

平成20年4月から、現行の老人保健制度にかわり、後期高齢者医療制度が始まります。

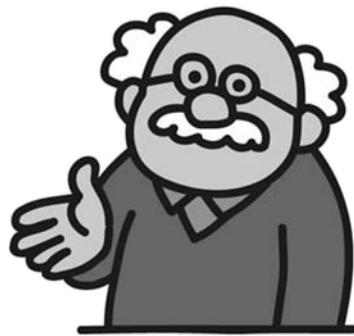
この制度の対象となる被保険者は、75歳以上の方です（65歳以上75歳未満で一定の障がいがあると認定された方も対象となります。）。

制度の運営は北海道後期高齢者医療広域連合が行い、保険料の徴収や各種申請、届出などの窓口業務は各市町村が行います。

保険料の仕組みは？

医療給付等に必要な財源は、患者が医療機関の窓口で支払う一部負担金を除くと、被保険者の保険料（1割）と、国や道、市町村からの公費（約5割）、現役世代からの支援金（約4割）で構成されます。保険料は、被保険者ごとに算定され、被保険者全員が等

しく負担する「被保険者均等割（以下「均等割額」といいます）」と、所得に応じて負担する「所得割額」に区分されます。



保険料率は？

個人の保険料は、均等割額と所得割額からなる「保険料率」で計算されます【表1】。基本的には、道内で均一ですが、一人当たりの平均老人医療給付費が著しく低い市町村の保険料率は、制度施行時から6年間、暫定的に軽減され、本町は、当面2年間これに該当します。陸別町にお住まいの方の保

険料率は、平成20・21年度において、年間、均等割額が3万8126円、所得割率8.52%です。

これは、11月22日開会の広域連合議会で制定された保険料条例で決まったものです。

表1 「保険料額の求め方」

$$\begin{aligned} & \text{均等割額 } 38,126 \text{円} \\ & + \\ & \text{所得割額} \\ & (\text{前年総所得金額等} - \text{基礎控除額 } 33 \text{万円}) \\ & \times \\ & \text{所得割率 } 8.52\% \end{aligned}$$

なお、年間の保険料限度額は、50万円です。

保険料の軽減と減免は？



所得が低い世帯の被保険者は、世帯全体の総所得金額等の状況に応じて、均等割額が軽減されます【表2】。

また、加入する前日まで、被用者保険の加入者に扶養されていた方は、これまで保険料の負担がなかったことから、激変緩和のため、2年間、所得割がからず、均等割も5割軽減されることになっており、更に、平成20年度においては、特例として、4月からの半年分は免除、残りの半年分は、均等割額の1割の負担となります。

そのほか、災害などで重大な損害を受けたときや特別な事情で生活が著しく困窮し、保険料を納めることが困難な方は、広域連合に申請することで、保険料が減免される場合があります。

表2 「均等割の軽減について」

総所得金額等が下記の金額以下の世帯	軽減割合
33万円	7割
33万円+ (24万5,000円×世帯に属する被保険者数 (被保険者である世帯主は除く))	5割
33万円+ (35万円×世帯に属する被保険者数)	2割

※ 65歳以上の方の公的年金等に係る所得については、その所得の金額から特別控除として15万円を差し引いた額を総所得金額等として判定します。

※ 世帯主が被保険者ではない場合でも、その世帯主の所得は、軽減の判定の際の対象となります。



問い合わせ先
陸別町役場または北海道後
期高齢者医療広域連合
(電話) 011-290-56
01

年間の保険料額は？

本町にお住まいの被保険者が1年間に支払う保険料額は、【表3】を参考にしてください。なお、保険料の年間の限度額は、50万円となっております。

保険料を納める方法は？

保険料は、原則、介護保険料と同様に、年金から自動的に納付されます。ただし、年金受給額が年額18万円未満の方や、後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計額が年金受給額の2分の1を超える方は、本町の条例で定める納期ごとに、納付書などの方法で直接納めていただくこととなります。

保険料を納める方法は？

■ 受けられる給付で申請が必要なものは？

後期高齢者医療制度では、病気やけが、死亡に関して給付を行いますが、申請が必要なものもあります。病気やけがでかかった医療費が高額になった場合に自己負担限度額を超えた分が給付される高額療養費や、被保険者が死亡した場合に給付される葬祭費などで、現行の国保や老人保健制度と基本的には同じです。

また、新たに「高額介護合算療養費制度」という仕組みが設けられ、医療でかかった自己負担と介護保険サービスの利用者負担の合計額が著しく高額になる場合に、その世帯の負担を軽減します。

これらの給付を受けるには、現行の老人保健制度と同じく、役場国保衛生担当窓口へ申請してください。

なお、広域連合では、後期高齢者に対する健康診査を実施します。詳細は、別途お知らせします。

表3 「平成20・21年度における個人の後期高齢者医療保険料額の試算（年額）」

この表は、年間の保険料額がどの程度になるかを試算したものです。被保険者それぞれの保険料は、平成20年4月以降に送付する保険料決定通知書でお知らせします。

例1) 1人世帯の場合

所得 (参考:年金収入のみ)	30万円 (150万円)	60万円 (180万円)	130万円 (250万円)	180万円 (300万円)	225万円 (350万円)	262.5万円 (400万円)
保険料額	11,400円	53,500円	120,700円	163,300円	201,700円	233,600円
陸別国保試算	19,800円	82,500円	172,700円	227,700円	277,200円	318,400円

例2) 夫婦2人世帯の場合

		①	②	③
所得 (参考:年金収入のみ)	夫	30万円 (150万円)	80万円 (200万円)	130万円 (250万円)
	妻	0円 (50万円)	0円 (50万円)	0円 (50万円)
保険料額	夫妻計	11,400円	70,500円	120,700円
	夫妻計	11,400円	30,500円	38,100円
陸別国保試算		22,800円	101,000円	158,800円
陸別国保試算		29,700円	130,900円	205,700円

※ 夫婦2人世帯の場合、夫の年金収入の額で判定すると、収入が168万円以下は7割軽減、192万5千円以下は5割軽減、238万円以下は2割軽減です。

※ 表2の判定方法により、①の世帯は7割軽減に該当し、53,400円、②の世帯は2割軽減に該当し、15,200円が軽減されることとなります。

※ 陸別国保試算（陸別町国民健康保険税）については、平成19年度の税率を基に資産割額は無いものとして計算しております。

カメラ 10~11 スケッチ



秋色を楽しむ（10/14ふれあいの森）

毎年春と秋に行われている「森林浴の集い」が、宇遠別国有林内の「ふれあいの森」で行われました。

この日は「森林体験コース」1.8kmを散策し、20名の参加者は秋色に色づいた木々を眺め秋の一日を楽しみました。

コースへ行く道には、十勝東部森林管理署（山田孝信署長）が杉皮や牛糞、黒土などを材料に簡易舗装された、柔らかく足に負担がかからない約700メートルの道路も整備され、参加者は歩き心地も楽しみました。



学習成果を発表（10/21陸別小学校）

陸別小学校では、1年生から6年生まで約140人が日頃の練習の成果を発表する学習発表会が開催されました。

学年ごとに劇や器楽演奏など、演目が終わるたびに父母や祖父母からの拍手が会場に響きました。

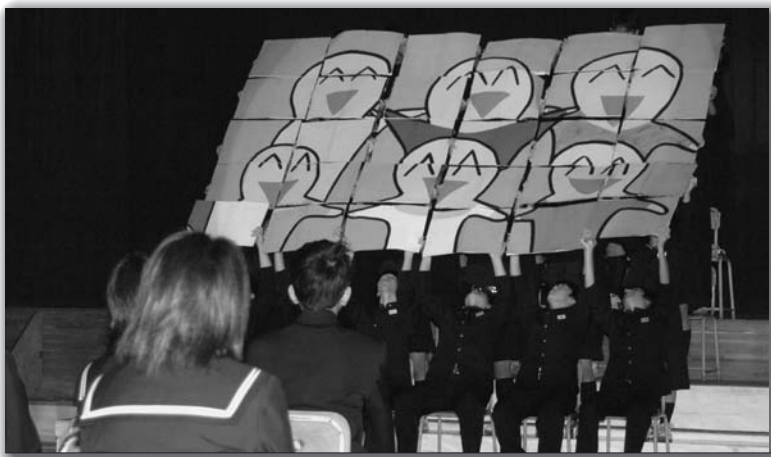


南国気分を満喫（10/24タウンホール）

ふるさと劇場第77回公演「ザ・サウンド・オブ・ハワイ in 陸別」が開かれました。

この日出演したロバートカジメロさんはハワイを代表するミュージシャンで、ピアノの弾き語りによるハワイアンを唄いました。

会場には約250人ほどが来場し、本場の歌声とフラダンサーによるダンスで南国気分を楽しみました。



48回テーマは「優」（10/28陸別中学校）

陸別中学校では48回となる文化祭が開催されました。

今年の文化祭のテーマは「優」～あきらめずに前を向いて～を意識して活動してきた成果を発表しました。

英語暗唱や各学年ごとの合唱、バザーや演劇など、また、教室には絵画などの作品も展示され多くの方が訪れました。



交通安全をお願い（10/30国道242号）

老人クラブ連合会（我妻秀雄会長）では、多目的広場前の国道で交通安全キャンペーンを実施し、通過するドライバーにティッシュやコーヒー牛乳を配布しました。

この日は通過する車両が少なくキャンペーンには苦勞しましたが、参加した17人は少しでも事故が無くなるようにと願い、ドライバーに交通安全を呼びかけました。



ふるさとの文化をはぐくむ

（11/1～タウンホール）

第46回陸別町文化祭が11月1日から4日までタウンホールをメイン会場に開催され、多くの人でにぎわいました。

1階ロビーやタウンホールには、小中学生やサークル活動などで作った作品、写真や書道などが展示され、訪れる人の目を楽しませました。

「ふるさとの文化をはぐくむわらべの瞳」と題された今回の文化祭では、4日に開催の芸能発表はテーマにふさわしく、小学校3・4年生のソーラン踊りや5・6年生による器楽演奏も披露されました。



景色を楽しみ健脚を競う

（11/4日産陸別試験場）

第10回日産カップ陸別こがらしマラソンが、日産自動車陸別試験場テストコースを会場に行われました。

今回は、2km、3km、5km、10kmに加えて、試験場内に昨年9月に完成した高速周回曲線路を使ったハーフマラソンコースも新たに設けられたことから、過去最高の214人が参加し健脚を競いました。



パントマイムに驚き（11/9陸別小学校）

児童生徒を対象に毎年実施している芸術鑑賞事業が、2日間にわたり行われました。

初日は小学校中学年へのリコーダーの指導や、先生を対象としたリコーダーの指導方法についての講習が行われました。2日目には保育所園児から小学生・中学生を対象にリコーダーアンサンブルとパントマイムによる演奏会が行われ、熱心に耳を傾けていました。

また、先生と生徒が舞台上でパントマイムの動きをするなど、楽しい演奏会となりました。

情報
INFORMATION

12月は道税の「滞納処分強化月間」です

十勝支庁では12月を「滞納処分強化月間」として、自動車・給与・預貯金などの差押えを行います。

事情があつて納税できない方、納税についてのご相談がある方は、十勝支庁地域振興部納税課までご連絡ください。

なお、下記のとおり夜間納税窓口を開設しますのでご利用ください。

■ 十勝支庁「夜間納税窓口」
12月13日（木）18時～21時

問い合わせ先 十勝支庁地域振興部納税課
電話 0155-27-8533

入校生募集

国立北海道障害者職業能力開発校では、平成20年度の入校生を募集しています。

詳しくは、当校又は最寄りの公共職業安定所へお問い合わせください。

〒073-0115
砂川市焼山60番地
tel0125-52-2774
fax0125-52-9177

本別警察署からのお知らせ

平成19年12月10日から、落とし物や忘れ物の取り扱いを定めた「遺失物法」が改正されます。

- 落とし物や忘れ物の**保管期間が3ヵ月**になります。
- 落とし物や忘れ物の情報が**インターネットで公表**され、探しやすくなります。
- 携帯電話やカード類など**個人情報が入ったもの**については、拾った人が**所有権を取得できない**こととなります。
- 傘や衣類など大量・安価な物等は、2週間以内に落とし主が見つからない場合は**売却**できることとなります。
- 動物愛護法による取引の対象となった**犬・猫は、遺失物法の対象外**となります。

※ ご質問・ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

本別警察署会計給与係（電話22-0110）

成人おめでとうです

平成20年の成人式は、1月13日（日）午後1時からタウンホールで行います。

成人式の対象となる方は、昭和62年4月2日から昭和63年4月1日生まれの町内在住者および帰省学生等で、参加を希望する方です。

出席案内は、個別に往復はがきでご案内し、住所、お名前等の確認をさせていただいています。

以下の成人者名簿に掲載されていない方で参加を希望される方は、陸別町教育委員会（電話27-2141）までお問い合わせください。

◇成人者名簿（敬称略）

高橋 結菜	佐藤 宏美	青木 祐太	渡辺 藍	山川 武也	坂倉 祐哉	本寺 亜友美	池田 翔吾	下村 ひとみ	石井 悠	小田 早織	高橋 啓太	山崎 晴香	中川 澄人
													尾松 麻実
													盛 瞳
													坂本 涼
													加賀谷 亜弓
													山本 真平
													高原 慎太郎
													畠野 友香
													坂倉 愛美

※個人情報保護に関する関係で、住所については掲載を控えています。

<12月>

陸別町の子育て支援情報

日	曜日	行 事	子育て支援関係	担 当
1	土			
2	日			
3	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
4	火	保育所生活発表会予備練習	1.6歳児・3歳児健診、フッ化物塗布(保健センター)	保健指導
5	水	小学校地域参観日		
6	木			
7	金	保育所生活発表会総練習		
8	土			
9	日	保育所生活発表会		
10	月	保育所休所	フッ化物塗布(保育所園児対象) 自由遊び(保健センター)	保健指導 らっこクラブ
11	火			
12	水			
13	木	中学校参観日		
14	金			
15	土			
16	日			
17	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
18	火			
19	水		クリスマス会(若葉交流館)	らっこクラブ
20	木		妊婦・乳幼児相談、離乳食試食会(保健センター)	保健指導
21	金	保育所クリスマス会 小・中学校2学期終業式		
22	土	(冬休み 小学校~1/15) (中学校~1/14)		
23	日	天皇誕生日		
24	月	振替休日		
25	火			
26	水	保育所冬季休所 (~1/10)		
27	木			
28	金			
29	土			保健センター休館 (29日から 翌年6日まで)
30	日			
31	月			

※ 上記の行事等に関する詳しい内容については、それぞれの担当にお問い合わせ下さい。



◇ 子育て支援センターから ◇

○「子育て親子ひろば」に来てみませんか？

子育て中の新米ママさん・ベテランママさん、これからママになる妊婦さんも…
子育ての話など情報交換をしながら子育てを楽しんじゃいましょう!!

子育てパパも大歓迎!!

(月~水、金) 9:30~11:30 (木)9:30~15:00

※ 木曜日は、お弁当持参の親子もいますよ。担当 高木がまってま〜す。

○ 10日(月)は、保育所園児のフッ化物塗布があります。

「子育て親子ひろば」も15時まで開放しますのでご利用下さい。

○ 年末年始、「子育て親子ひろば」は12月29日~1月7日までお休みとさせていただきます。

史跡ユクエピラチャシ跡

発掘調査報告書① チャシの築造年代

今月号から史跡ユクエピラチャシ跡の話に戻ります。関寛齋について連載している間に、ユクエピラチャシ跡の発掘調査の正式報告書が発行されたためです。

今月は平成11年度の試掘調査段階からの懸案事項であった遺跡の年代について触れたいと思います。

ユクエピラチャシ跡がいつ造られたのか、そしていつ頃まで使われていたチャシなのかという課題は、なかなか確定できない状況でした。

試掘調査の際に遺跡全体を樽前山と駒ヶ岳の火山灰が覆っていることは確認されています。発掘の段階で？北海道埋蔵文化財センターに依頼して火山灰の化学分析をしてもらったところ、樽前の火山灰が1739年噴火のもの、駒ヶ岳の火山灰が1694年噴火の



発掘調査報告書（上）と出土陶磁器

ものであることが証明されました。このことから、このチャシは1694年以前の遺跡であることが分ったのです。では造られたのはいつ頃か？この問題は火山灰では解決しませんでした。遺物が出土する土の直下に適当な火山灰の堆積が無いためです。そこで出土した木炭の年代測定を試みたのですが、これもうまくいきませんでした。アイヌ文化期のように比較的新しい時期の年代測定は非常に困難なのです。

残るは出土遺物で年代の分るものが出土していかないかという点でした。

と、皇宋通寶と呼ばれる1039年に作られたもので降の遺跡であることは確認できるのですが、明らかに築造年代はこれよりも新しいものです。

そしてついに発掘調査で年代の分る陶磁器が出土したのです。陶磁器は15世紀末から16世紀中頃に作られたものに限定されていたのです。チャシからこれだけ古い年代の陶磁器がまともに出土した例はこれまでに道東地域ではありませんでした。これによってこのチャシの築造年代が16世紀中頃以降であると推測できるようになりました。

(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

- つくもがみ貸します：畠中恵
- ホームレス中学生：田村裕
- インド式かんたん計算法：水野純
- これを食べてはいけない：郡司和夫
- いつまでもデブと思うなよ：岡田斗司夫
- 深く深く、砂に埋めて：真梨幸子
- ミッドナイト・クライシス：茅野裕城子
- 人相・姿相でスバリ占ひ目録で人を盲検：山口三州
- 賞味期限がわかる本：徳江千代子
- できる人の英語勉強法：NHK

◇ 児童図書

- こわい！都市伝説&怪談DX
- 蟹塚縁起：梨木香歩・木内達朗
- いちばんわかりやすいパドミントン入門：陣内貴美子
- いずくちやんうらないブック：ぎぼりつこ
- 世界の歴史① エジプトとメソポタミアの繁栄：本村凌二
- ゴールライン：秋木真
- ぼくがラーメンを食べるとき：長谷川義史
- どうしてクリスマスには：三宮由紀子・木曾秀夫
- リサとサンタクロース
- アン・グッドマン、ゲオルグ・ハレンスレーベン
- にらめっこしましょ あつぷぷ！(紙芝居)：長野ヒデ子

◇ CD

- 「シングル」
- 夢を誓った木の下で：ハラフワミ
- 蒼く優しく：コブクロ
- 「アルバム」
- タキツバベスト：タッキー&翼
- モニタ娘。ALL SINGLES COMPIL：モニタ娘。

◇ DVD&ビデオ

- 「DVD」
- スパイダーマン 3
- 東京タワー オカンとボクと、時々、オトン
- パッチギ！ LOVE&PEACE



銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈11月21日現在コテージ予約状況〉

※予約は既にならし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)

12月	コテージ 予約状況	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	木	金	土	日	月
		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	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

12月	コテージ 予約状況	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木							
		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

足寄百年史（上巻） 好評発売中

来年、開町百年の節目を迎える足寄町。その歴史を後世に伝えていくために発刊した、足寄町史「足寄百年史」の上巻を販売しています。



後に発刊する下巻・資料編と併せた3巻編成の上巻に当たる本史は、通史としての自然分野のほか、おおむね昭和30年の町村合併までの足寄村と西足寄町の歴史を記しています。この機会に足寄町の歴史に触れてみませんか。

販売価格 1冊 3,000円
販売場所 足寄町役場2階 町史編さん室
※郵送での購入を希望される方は1冊3,500円(送料500円)です。現金書留に郵便番号、住所、氏名、電話番号、冊数を書いたものと代金を入れて送ってください。
申込先・詳細 〒089-3797
足寄町北1条4丁目48番地1
足寄町役場総務課総務室町史編さん担当
TEL 25-2141 内線301

本別から Honbetsu

平成20年 本別町成人式・成人の つどいのお知らせ

次の通り「平成20年本別町成人式・成人のつどい」を開催します。

昭和62年4月2日から昭和63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20年1月13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

第31回スポーツの集い結果

多くのご参加をいただきありがとうございました。

SPORTS TOPICS



バレーボール
優勝 共栄第1
準優勝 緑町
第3位 西部A



バドミントン
優勝 共栄・新町
準優勝 共栄第2
第3位 連合A



フロアリング
優勝 東1条2区B
準優勝 若葉1号
第3位 共栄第1



ミニバレエ (混成40歳未満)
優勝 共栄第1
準優勝 若葉2号
第3位 共栄第2B



ミニバレエ (混成40歳以上)
優勝 東部
準優勝 共栄第2
第3位 東1条2区

※写真は各種目の優勝チーム

ナイトスキー教室参加者募集

※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。

- 日 時 平成20年1月15日(火)・16日(水)
・17日(木)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
プルークボーゲン・パラレルターンの練習
- 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H20.3.31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。
【☎27-2123 内線315 教育委員会まで】
- 申込期限 平成20年1月9日(水)
- その他 参加者はスキー用具を持参してください。
ナイトスキー教室参加者は、移動スキー教室に参加できます。

移動スキー教室

- 日 時 平成20年1月20日(日)
- 場 所 糠平温泉スキー場
- 参加対象 ナイトスキー教室参加者
【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。

健康コーナー 113

☆男性の健康管理

【担当】
保健福祉センター
保健師 請川友香

●男性の肥満が増加

平成14年の国民栄養調査によると、この20年間、男性はすべての年代で肥満者が増加しており、特に30〜60歳の男性では約3割が肥満であることがわかっています。

●陸別町の肥満の傾向は？

健診受診者のうち、BMIが25以上だった方は37.4%（男性は41.2%、女性は34.3%）いました。全国・全道と比べても陸別町はそれを大きく上回り肥満が多い状況にあります。 ※表参照

表1

男 性	国	道	陸別町
	割合	割合	割合
腹囲有所見者	30.2	34.8	41.2
内臓脂肪症候群該当者	12.5	15.0	17.6

表2

女 性	国	道	陸別町
	割合	割合	割合
腹囲有所見者	18.5	20.7	12.5
内臓脂肪症候群該当者	4.0	4.7	9.4

●男性限定の「男の運動教室」その効果!!

そのような町の健康課題に対して、昨年度、男性限定の「男の運動教室」を行いました。全8回の教室で、参加者は31名。終了後のアンケートでは「こはんがおいしくなった」「腰痛がなくなった」「体が引き締まった感じがする」「体を動かすことが面倒でなくなった」といった感想がありました。

●保健師から見た男性の健康管理の傾向

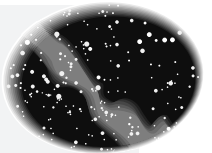
男性は「まじめで手抜きをしない」「体重は気にしている」「やや厳しいけれど内容はだるやん気である」といった傾向があるように感じられます。

重い腰を一度上げれば、女性よりも効果が出るのが早いようにも思えます。そして、本人がやる気になることはもちろんですが、家族や職場の同僚など周囲の人が温かく応援することにより健康管理が良い方向に根付いていくようです。

●今年度「男の運動教室」参加者募集!!

有酸素運動や筋力アップ体操などを行うことで筋肉を付け、基礎代謝を上げて引き締まった身体を目指します。運動から遠ざかっていた方、お腹まわりが気になる方、ストレスを解消したい方などにお勧めです。お気軽にお申し込みください。

〈日時〉平成20年1月9日、16日、23日、30日、2月6日の計5回。毎週水曜日、19時30分から21時まで。
〈対象者〉およそ20歳から65歳までの男性
〈場所〉保健センタートレーニング室
〈講師〉帯広フィットネスクラブB10
〈申し込み締め切り〉12月25日(火)
〈申し込み・お問い合わせ〉保健センター 保健指導担当(電話 27・8000)
※回覧もご覧ください。



町民文藝

陸別福寿草句会

土手を行く主も犬も着ぶくれて

艶子

短日のおそき昼餉やつみれ汁

君代

年々に鍋も小振りに年用意

光江

昇り初む冬満月の大きかり

栄子

あれこれと思案ばかりの年用意

和子

主婦の座の母より長き年用意

有子

向ふ岸日差し明るく冬の川

いさを

障害の指に冷たき計算機

誠人

冬星座一つ一つに物語

節子

やわらかき湖の光も小春の日

文子



陸別町功労者表彰

11月3日町功労者表彰式が行われ、町に対して功績のあった9名に賞状と記念品が贈られました。
受賞者は次の方々です。

- ◇自治功労賞
 - 朝倉 昭雄さん（平成3年から16年間町議会議員として町行政に貢献）
 - 菊地 健一さん（平成3年から15年間行政改革推進委員として町行政に貢献）
 - 増田 敏夫さん（平成4年から15年間文化財審査委員として町行政に貢献）
 - 佐藤 修宏さん（平成4年から15年間消防団員として消防行政に貢献）
 - 半谷 勇一さん（平成4年から15年間消防団員として消防行政に貢献）
 - 菅野 勇さん（平成9年から10年間自治会長として町行政に貢献）
- ◇産業功労賞
 - 山田 一雄さん（昭和58年から21年間商工会役員として産業振興に貢献）
- ◇善行賞
 - 久保 省三さん（34年間交通安全協会において交通安全活動の促進に貢献）
- ◇寄付篤行賞
 - 佐々木恒雄さん（ふるさと整備資金として200万円を寄付）



役場住民窓口の臨時開設について

役場は12月29日から1月6日までお休みとなりますが、1月4日（金）午前9時から午後5時まで住民窓口を臨時に開設します。
なお、取り扱いのできる業務は、戸籍、住民票、印鑑証明の発行、戸籍届出書の受理、年金関係等となっております。

年末年始の休み

役場	12/29~1/6
国保関寛斎診療所	12/29~1/6
町民スキー場	1/9オープン予定
公民館	12/28~1/5
陸小体育館	12/29~1/6
社会福祉協議会	12/29~1/6
観光物産館	12/30 ^{午後} ~1/6
スクールバス	12/29~1/6
ふれあいの湯	1/1~1/3
タウンホール	12/31~1/5
福祉センター	12/31~1/5
町民スケートリンク	12/30~1/3
銀河の森天文台	12/30~1/5
陸中体育館	12/29~1/6
オーロラハウス	12/28~1/5
関寛斎資料館	12/31~1/3
保健センター	12/29~1/6
農畜産物加工研修センター	12/29~1/6

ご厚意

ご寄付ありがとうございます

陸別町へのご寄付

□森勝美さん（東1条1区）
からふるさと整備資金として10万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

□ふるさと陶趣会（石橋富士男会長）から社会福祉協議会に13,140円が寄付されました。

□菅野真砂子さん（恩根内）から社会福祉協議会に1

3,000円が寄付されました。
□森勝美さん（東1条1区）から社会福祉協議会に3万円が寄付されました。

町民のうぶごえ

うぶごえ

児玉果厘さん 10月18日 将機さん 知美さん 通

鈴木千遥さん 10月31日 輝美さん 共栄第1 弘美さん

おくやみ

小森 裕さん 69歳 10月27日 共栄第1
小山内益夫さん 74歳 11月2日 新町1区

年末年始の公衆浴場の営業について

年内は12月31日午後7時まで営業します。新年の営業は1月4日（金）から（1月1日（火）から1月3日（木）までは休業）となります。お間違えのないようにご利用ください。〈ふれあいの湯〉

町の人口・世帯数 19.10.31

人口	2,870人(-13)
男	1,446人(-7)
女	1,424人(-6)
世帯数	1,389戸(-2)

友好町民の会 **268**人(前月比+101人)

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

12月1日現在
交通事故死ゼロ
3,792日

『十勝路はスピードよりも思いやり』