

広 報

陸 別

2008.7
平成20年
No. 568

- ◆ 国保税条例、町税条例の一部改正
- ◆ 申告により住民税が還付されます
- ◆ 情報インフォメーション



がんばれ りくべつ鉄道!

陸別保育所運動会 (6.15 保育所)

5月の臨時町議会において、陸別町国民健康保険税条例及び町税条例が一部改正されました。主な内容をお知らせします。

1. 国民健康保険税関係

国民健康保険税につきましては、これまで医療分と介護分の2区分でしたが、新たに後期高齢者支援分が加わり、3区分になりました。

医療分と後期高齢者支援分を合わせた税金の率等は、次のとおり改正となりました。

所得割	11%から 10% に改正
資産割	40% で変更ありません（土地、家屋を所有している方）
均等割（人数単位）	33,000円から 31,000円 に改正
平等割（世帯単位）	33,000円から 31,000円 に改正
課税限度額	56万円から 59万円 に改正

介護分については、次のとおりで昨年度と同様です。

所得割	1.6%
資産割	6.0%
均等割（人数単位）	10,500円
平等割（世帯単位）	9,500円
課税限度額	9万円

なお、国民健康保険税の普通徴収の納期は、これまで年4回でしたが、6月から翌年1月までの年8回（金融機関が休日の場合は、翌営業日）になりました。

また、10月より一定要件に該当する世帯の保険税については、原則、年金からの特別徴収となります。（5月議会前に改正されております）

（役場 国保衛生担当）

2. 町道民税関係

- 平成21年度分の町道民税について、65歳以上の方は平成21年10月以降年金からの特別徴収を行うよう改正されましたが、詳しくは内容が確定した後にお知らせいたします。
- 都道府県、市町村に寄附をした場合（いわゆる「ふるさと納税」）の税額控除が創設されました。

町道民税の所得割額の1割を限度として、5,000円を差し引いた金額について、申告により所得税から控除されない分の金額を町道民税から控除することになります。

3. 固定資産税関係

住宅を一定要件に該当する省エネルギー改修工事（リフォーム）を行った場合において、固定資産税を軽減する制度が創設されました。

4. その他、肉用牛の売却益に係る事業所得の特例の延長、証券に係る税制などが改正されました。

（役場 税務担当）

平成19年に所得が減って所得税が課せられなかった方

申告により**住民税が還付**されます

申告を
お忘れなく!!

税源移譲により、所得税率の変更による税負担の軽減の影響は受けず、住民税率の変更による税負担の増加の影響のみを受けた方については、平成19年度分の住民税額から、税源移譲により増額となった住民税相当額を減額し、納付済の場合は還付します。

※この措置は、「平成19年分の所得税が課税されない程度の所得となった方」を対象としており、所得税の住宅ローン控除の適用などにより、平成19年分の所得税が課税されない場合は対象となりません。

対象となり得る方は、
例えば...



出産や
病気のため
長期休職
されていた方



定年退職
された方や
依願退職
された方



自営業で
業績悪化のため
大幅に所得が
減った方

以上のような方で、平成19年分の所得税が課されなかった場合は、この措置の対象になる可能性があります。

所得変動に係る経過措置による
住民税の還付を受けるためには
申告が必要となります。

申告書は、市区町村で配布する所定の様式に、住所、氏名、生年月日などを記載していただくだけの簡易なものになっています。

なお、申告後、市区町村では還付の対象になるかどうかの審査を行い、申告を行った方に対してその結果を通知します。還付の対象となる方については住民税の還付の手続きを行います。適正に審査を行うために収入の状況等の確認が必要となることから、結果通知までに時間がかかる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

申告期間

平成**20年**
7月1日～31日まで

申告先

平成19年1月1日の
時点でお住まい
の**市区町村**

情報
INFORMATION

本別警察署からのお願い

水難事故防止
～ 海や川 危険もいっぱい ご用心 ～

楽しい夏休み、北海道の短い夏を満喫しようと、海や川に出掛ける機会が増えるシーズンです。

キャンプやマリンスポーツなどのアウトドア・レジャーが盛んになる一方で、遊泳禁止場所での水難事故や水上オートバイによる事故が多く発生しております。

事故のない楽しい夏を過ごすため、次の点に注意してください。

【水難事故を防ぐために】

- ◎波の力で、倒されたり沖に流される危険があります。大人は、水辺で遊んでいる子どもの近くにおいて、目を離さないようにしましょう。
- ◎海水浴場等の指定された場所で、自分の技量や体力に応じて泳ぎましょう。
- ◎体調不良時や飲酒しての遊泳は事故のもとです。無理をしたり、お酒を飲んで泳がないようにしましょう。
- ◎釣りをするときには、救命胴衣を着用して安全な場所を選び、高波時の防波堤、流れの速い岸辺や滑りやすい岩場などはやめましょう。
- ◎水上オートバイは、遊泳区域に入らないことと、遊泳者等に注意するなどの安全航行に努め、救命胴衣を必ず着用しましょう。

生活福祉資金貸付制度で生活の立直しを

生活福祉資金は厚生労働省の要綱に基づく貸付制度で、銀行など主な金融機関での貸付が利用できない低所得世帯、障がい者世帯や高齢者世帯の経済的な自立と生活の安定をめざし、お住まいの市町村社会福祉協議会が窓口となってすすめています。

貸付資金には事業の開業や拡張のための「更正資金生業費」、就業に必要な技能習得のための「更正資金技能習得費」、住宅改築、出産、葬儀、転居などのための「福祉資金」、障害者の介護、通院、社会参加のための自動車購入に「福祉資金障害者自動車購入資金」、高校、高専、短大、専修学校、大学の就学のための「修学資金修学費・就学支度費」、入院、治療のための「療養・介護等資金」、緊急かつ一時的に生計の維持のために必要な資金を貸付する「緊急小口資金」などがあり、様々な目的に応じた貸付を行っております。貸付利率は年3%。原則として連帯保証人が必要。返済は元金・利子均等の口座振替による月賦返済で、ゆうちょ銀行・北洋銀行・北海道銀行のみ利用。なお修学資金と療養・介護等資金は無利子で貸付が受けられます。

詳しくは、陸別町社会福祉協議会、民生児童委員にご相談ください。

『永住者』に特別功勞として記念品贈呈

陸別町では、開町90年（町政施行55年）を記念し、本町の発展に尽くされた方々に「永住特別功勞」として記念品を贈呈させていただくことにしました。

記念品の贈呈は、9月23日（火）「開町90年記念式典」の席上で行う予定になっています。

・・・記念品贈呈者の基準は・・・

- ①大正15年12月24日までに陸別町又は旧西足寄町斗満地区に定住された方で、7月1日現在、陸別町に住んでいる方
- ②大正15年12月24日までに定住された方で、5年程度の期間
 - ◎「ご自分の進学や車の免許取得」などで町外に転出された方
 - ◎「ご家庭の事情などにより、ご本人は陸別町に住まれ住民票のみ町外に異動した方」など、②に該当する方で7月1日現在、陸別町に住んでいる方も対象としています。

町の調査で該当される方には、ご本人にご案内をさせていただきますが、《私も該当するはずだが・・・》・《あの人も該当するのでは・・・》という方の申し出と情報がありましたら、7月22日（火）まで、役場総務課総務担当（電話27-2141）にご連絡ください。

医療受給者証の更新手続きについて

現在お持ちの医療受給者証の有効期間が平成20年9月30日までとなっている方は、7月1日から9月30日の間に十勝保健福祉事務所又は最寄りの支所(新得・広尾・本別)で有効期間の更新手続きをすることができます。

更新の手続きをしない場合は、10月1日から今お持ちの医療受給者証では特定疾患医療費の公費負担の対象とはなりません。決定までにお時間がかかることが予想されますので、お早めに申請をしてください。

受給者証の種類	受給者証の色
特定疾患医療受給者証	白色・桃色
ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証	緑色

問い合わせ先

十勝保健福祉事務所（帯広保健所）

健康推進課保健予防係

〒080-8588

帯広市東3条南3丁目1 北海道十勝合同庁舎

電話 0155-27-8637（直通電話）

「ふれあいの森」散策会のご案内

日時 平成20年7月27日(日)
 場所 ふれあいの森(宇遠別国有林内)
 森林体験コース 1.8km
 内容 8:30 役場前集合 出発
 11:00 役場前到着 解散
 集合場所 役場正面玄関前(ふれあいの森まで送迎
 します。)
 服装 動きやすく、季節に合った服装、山歩き
 に適している靴(天候により長靴等)。
 持物 タオル・飲み物等必要なもの
 締切 平成20年7月18日(金)
 申込 役場産業振興課林業振興担当
 (電話27-2141)

みんなで作ろう 陸別町民文芸誌『あかえぞ』第25号

5月より25号の発刊準備に入っていますが、原稿募集内容等をお知らせしながら参加のご案内を申し上げます。

〈編集方針〉
 陸別の総合的な文芸・郷土の情報誌的な目標で編集。
 随筆 あなたの生活の記録を『あかえぞ』に…
 俳句・川柳・短歌・詩
 創作 あなたの周辺からテーマを見出してください。
 体裁紙型 従来のB5判 頁数 150頁程度
 発行部数 500部
 発行予定 平成20年11月1日

原稿募集要項
 原稿用紙を使用して下さい。(専用原稿用紙も準備しています。無料)ワープロ原稿でも結構です。
 パソコンで執筆される方はテキスト形式で保存してください。
 原稿はお返ししませんのであらかじめご了承ください。作品をお寄せいただいた方には掲載誌『あかえぞ』を贈呈させていただきます。
 応募作品は400字詰原稿用紙を用いた場合、創作は20枚(8000字)程度を限度としています。
 随筆や郷土に関連する研究論文・研修報告文・紀行文等は10枚(4000字)程度でお願い致します。
 詩50行以内・短歌・俳句・川柳は、一人10作品を原則、短歌・俳句は題名を付してください。
 原稿締切
 平成20年8月30日とします。編集作業が集中しますので、原稿締切りは厳守願います。
 原稿届け先
 〒089-4314 陸別町東1条2丁目
 アートサロン ガンビー内 あかえぞ文芸舎
 TEL 0156-27-3982

新規高卒者の早期求人申し込みをお願いします

高卒者の採用にご理解とご協力を

十勝管内の平成21年3月卒業予定の高校生3,283人のうち841人が就職を希望しており、うち9割近くの生徒が地元就職を希望しております。

求人受付は6月20日から開始となっておりますので早期の求人提出についてご検討をお願いいたします。

なお、選考・採用内定の開始は9月16日からとなっております。

高卒求人票の送付依頼・お問い合わせは
 ハローワーク帯広 職業相談第2部門
 TEL0155-23-8296
 ハローワーク帯広 池田分室
 TEL015-572-2561

2009年1月、上場会社の株券が電子化されます!!

- 株券電子化により、上場会社の株券は無効となり、株主の権利は証券会社などの金融機関の口座で電子的に管理されます。
- お手持の株券が本人名義になっていない場合は、電子化により株主としての権利を失うおそれがありますので、注意が必要です。ご自宅のタンスや貸金庫で長期間保管されている株券の中には、名義書換や転居の際の住所変更などが済んでいないものもあると考えられますので、この機会にご確認されることをお勧めします。
- 株券電子化により、株式の管理や取引がより効率的に、より安全に行えるようになります。

電子化に関するお問い合わせは下記まで。
 日本証券業協会 証券決済制度改革推進センター
 03-3667-4500
 (平日9:00~17:00)

多重債務巡回相談(帯広会場)を実施します

日時 7月17日(木) 午前11時~午後5時
 7月18日(金) 午前9時~午後5時
 会場 帯広財務事務所 帯広市西5条南6丁目
 受付 前日までに相談予約のお電話をお願いします。

電話 0155-25-6381

(担当 理財課)

・相談無料 秘密厳守
 お気軽にご相談下さい。

主催 北海道財務局



よくがんばりました

陸別の運動会シーズンのトップを切って6月1日に中学校体育祭が開催されました。

心配された天候は、気温が上がらず肌寒いなかの開催となりましたが、生徒たちは真剣に各種目にとり組んでいました。

翌週の土曜日7日には小学校大運動会、その翌週日曜日15日には保育所運動会が開催され、小学校、保育所とも好天に恵まれ、子供達は日頃の練習成果を発揮し、訪れた父母からは各種目ごとに盛んな声援が送られていました。



駅周辺が華やかに

旧駅前環境美化実践協議会（石橋強 代表）では、道の駅の旧陸別駅前と多目的広場にサルビアやマリーゴールドなど6種類の花のプランター300個を置き、訪れる人の目を楽しませています。

これは「十勝東北部銀河の里づくり協議会」の協力を受け行われ、参加した34名は1本1本丁寧に花をプランターに植えていました。（6/6）

また、石橋建設（石橋勉 代表取締役）は18日、「りくべつ鉄道」構内の草刈りや花壇整備などにボランティア活動として12人の職員が参加しました。



農業祭開催

農業祭がJA若葉事務所を会場に開催され、メインの牛肉食べ放題コーナーには、長い列ができていました。ほかにも牛乳の早飲みリレーや和牛の体重当てクイズ、じゃんけん大会などのゲームも用意されました。（6/3）

11日には育成センターを会場に第39回陸別町家畜共進会が開催され、肉用牛、乳用牛合わせて39頭が出陳されました。肉用牛の部では赤川牧場のしげざくら号が最高位に。乳用牛の部では、ジュニアチャンピオンに新藤国夫さん。グランドチャンピオンに編田牧場所有の乳用牛がそれぞれ輝きました。



事故死ゼロ4000日達成

交通死亡事故ゼロの記録が、平成20年6月26日をもって4000日を達成したことで、陸別町に知事感謝状、交通安全協会（石橋強 会長）に北海道交通安全推進委員会表彰と盾が岡本光昭十勝支庁長より贈呈され、「さらに5000日を目指してがんばってほしい」とあいさつがありました。

これは、平成9年7月15日以降死亡事故が無く、全道では西興部村に次ぎ第2位、十勝管内で4000日達成は初めての記録となっています。

消費者対策通信

H20-1号

産業振興課
商工業振興担当

消費生活専門相談員による窓口を開設します

☆7月より月1回、専門相談員の消費生活窓口を試験開設します。

(7月の開設日は、8日(火)13:00~15:00 陸別町役場 3階 第3会議室にて)

◎直接来場して頂くか、事前に役場産業振興課商工業振興担当にご連絡ください。

どうぞお気軽にいらして下さい。

くらしのセミナーを開催しています

☆毎月1回消費生活対策事業の「くらしのセミナー」を開催しています。参加希望の方は、役場産業振興課商工業振興担当にご連絡下さい。(7月の開催は7月8日10:00~11:30)

「くらしのセミナー」とは・・・

陸別町の消費生活対策事業の一環として、消費生活専門相談員の上村正子氏を講師に毎月、消費生活・金融等の講習を行います。

講習内容は、国民生活センターの「くらしの豆知識」をテキストとして、金融トラブル、ライフ&マネープランなどくらしに身近な問題を取り扱っています。

消費生活対策事業「金融見学会」を開催します

☆8月5日(火)に「金融見学会」(帯広信用金庫本店の見学です)を開催します。

参加希望の方は、7月8日(火)の「くらしのセミナー」に参加くださいますようお願いいたします。

詳しくは、役場産業振興課商工業振興担当にお問い合わせ下さい。

☆消費者相談窓口☆

- ・道立消費生活センター TEL050-7505-0999 札幌市中央区北3条西7丁目 道庁別館西棟2階
- ・ // 十勝相談所 TEL0155-20-4880 帯広市東3条南3丁目 十勝支庁地域政策部環境生活課内
- ・足寄町消費者生活相談所開設 足寄町民センター 毎月第2水曜日 9:30~14:00まで
お問い合わせ先 足寄町役場 住民課 住民室 住民活動担当 TEL25-2141
- ・陸別町消費者相談窓口 陸別町役場 産業振興課 商工業振興担当 TEL27-2141

※消費生活専門相談員による窓口は、月1回(日程はくらしのカレンダーをご覧ください)

史跡ユクエピラチャシ跡

これは昨年度も実施しており、

④ 整備完了にむけて
 今月号から、現在行われている今年度の事業内容について報告していきたいと思っております。
 今年度は5月12日から遺構整備を始めました。今回の遺構整備には、関神社の基礎土盛りの除去と郭外盛土の復元（白いチャシの復元）があります。最初に始めたのは関神社の土盛り除去作業です（写真）。こ



その残りを現在行っているのです。
 この作業は、チャシの中央にあたるB郭の上に、かつてあった関神社の基礎土盛りが現在も残っていることから、この土盛り部分を取り去って本来のチャシの形状を復元するのが目的です。
 と、ところが、この盛土はチャシの一部を削って造られているため、チャシとは全く関係が無い構造物であるのに遺物が多量に混入しているのです。

く、遺物が多く含まれている部分の除去を行ったため、夏休みに発掘の疑似体験を実施しました。
 昨年度は120㎡について実施し、アイヌ文化期を主体とする遺物を約5千点回収しました。今年度は残りの176㎡について実施しています。
 昨年度に比べれば遺物の出土点数は少ないのですが、陶磁器の破片や鉄器が出土しています。昨年度の発掘調査では出土していないシカの骨で作られた銚（もり）が出土するなどの新しい発見がありました。
 （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

Bitter…秋桜
 老疼の雫…野村 沙知代
 A型自分の説明書…Jamais Jamais
 枕女優…新堂 冬樹
 もっとカエテミル…川上 ユキ
 北海道子連れ日帰りおでかけガイド…カルチャーランド
 犬への「愛」は「血圧」を下げる…おおたわ 史絵
 うちの3姉妹7…松本 ぶりつつ
 あちん…雀野 日名子
 怪道をゆく…向井 豊昭

◇ 児童図書

ティラノサウルスと蟻のお話…藤岡 改造
 どうぶつ絵本 はじめまして…グザビエ・ドゥヌ
 くつさいぞおくまくん…ブリッタ・テッケントラップ
 ちゅつちゅつ…MAYA MAXX
 はじめてのあやとり…富田 久枝
 だたあーつわん！ばんつくん…ガモウ ひろし
 グータラ王子のぐたら大ぼうけん…小栗 かずまた
 奇跡の母子犬…山下 由美
 なぞなぞ王子のびつくりワールド1500発
 …このみ ひかる
 むしむしだあれ？…今森 光彦・今森 洋輔
 1週間でかけっこが速くなるトレーニング
 …水口 高志

◇ CD

「シングル」
 Prisoner Of Love…宇多田 ヒカル
 キセキ…Green
 ヤッターマンの歌…ET-KING
アルバム
 KAT-TUN III QUEEN OF PIRATES…KAT-TUN

◇ DVD & ビデオ

「DVD」
 河童のクウと夏休み
 カンナさん大成功です！



<7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	火			
2	水	5歳児水遊び教室 (保育所 7/25まで毎週水・金)	妊婦教室(保健センター)	保健福祉センター
3	木	チビッコ防火フェスティバル	プチットタイム(保健センター)	教育委員会
4	金			
5	土			
6	日			
7	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
8	火			
9	水			
10	木	陸小参観日	プチットタイム(保健センター)	教育委員会
11	金			
12	土			
13	日			
14	月		バス遠足	らっこクラブ
15	火			
16	水	陸中地域参観日		
17	木	〃	妊婦・乳幼児相談(保健センター) プチットタイム(保健センター)	保健福祉センター 教育委員会
18	金	〃		
19	土			
20	日			
21	祝			
22	火			
23	水			
24	木	陸小終業式	プチットタイム(保健センター)	教育委員会
25	金	陸中終業式		
26	土	夏休み (小7/25~8/18)		
27	日	(中7/26~8/18)		
28	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
29	火			
30	水			
31	木	お誕生会(保育所)	プチットタイム(保健センター)	教育委員会

※ 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。

伝言板

◇ らっこクラブから ◇

- 14日(月)訓子府レクリエーション公園に行きます。
10時福祉センター前集合！ 詳しくは鈴木(27-2177)まで

足寄から
Ashoro

化石体験「レプリカ作り」、「ミニ発掘」

足寄動物化石博物館では、さまざまな化石の石こうレプリカ作りやミニ発掘がいつでも体験できます。

レプリカ作り

デスモスチルスの歯(大白歯)・ベヘトプスの歯(大白歯)・魚の骨格・アンモナイトなど16種類の中から選べます。製作時間は1時間程度です。

ミニ発掘

工具を使って「石」を削っていくと、30分くらいでアンモナイトかサメの歯の化石が見えてきます。全部掘りだすか、半分石に埋まったように仕上げるか、発掘を楽しみながら決めて下さい。また夏休み期間は化石が大きくなります。

展示室観覧料

○一般 400円

○小中学生、高校生、満65歳以上の方 200円

※幼児は無料です。なお団体でご利用される場合はお問い合わせください。

※レプリカ作りとミニ発掘は材料費として200円がかかります。

開館時間 午前9時30分～午後4時30分

休館日 毎週火曜日(祝日の場合はその翌日が休館日)

および年末年始

※夏休み期間は、火曜日も開館します。

詳細 足寄動物化石博物館 TEL 25-9100

本別から
Honbetsu

ひまわりの咲く迷路をお楽しみください
本別ひまわり3000坪迷路

8月8日(金)～12日(火)

開催時間：午前9時～午後5時

会場：本別町美里別東中

入場料：無料

開会式：8月8日(金)午前10時から

たくさんのイベントで、皆さんの
お越しをお待ちしています。



イベント

☆ボニー乗馬・馬車

☆ゴーカート

☆トラクター喫馬車

料金：いずれも大人200円、子供100円

今年もひまわりハウス(ライダーハウス)を用意しています(無料)

○天候により長靴の持参をお願いいたします。

問い合わせ

背戸田利光(携帯090-3891-4633)

水泳プールの開放時間について **SPORTS TOPICS**

今年度の開放期間は平成20年6月18日～平成20年9月15日までです。
 休館日が月曜日から火曜日に変更になりました。

夏休み期間 以外 の開放時間

	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
日曜日								
月曜日								
火曜日								
水曜日								
木曜日								
金曜日								
土曜日								

夏休み期間の開放時間 (7/25～8/18)

	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
日曜日								
月曜日								
火曜日								
水曜日								
木曜日								
金曜日								
土曜日								

※お盆休みはございません。(8/13、15の夜間開放はお休みします。)
 また、低温の場合は臨時休館させていただきます。

※7/21「海の日」9/15「敬老の日」の開放時間は13:00～16:00です。
 (祝日の月曜日の夜間開放はありません。)

道新オフロードレースin陸別 全日本選手権大会

8月3日(日)

ウエンベツ陸別サーキット

スタート：9時

入場料：陸別町民は無料です



健康コーナー

120

☆たくさん歩いて脂肪燃焼！

◎あなたは今、どのくらい歩いていますか？

江戸時代の日本人は、一日に15000歩程度歩いてたといわれます。これに対し、現代の日本人の平均歩数は男性が約8200歩、女性が約7300歩。70歳以上の男性では約5300歩、女性では3900歩です。

健康維持のためには、一日1万歩が推奨されていますが、1万歩は約7キロ、時間にして1時間半歩かなければならない計算です。では、早速明日から1万歩！というのは実際には大変で、長続きしないとも考えられます。歩数の少ない人は「まず、今より1000歩」増やすことを意識してみよう。歩くことに慣れてきたら、徐々に歩数を増やしていきましょう。ちなみに10分歩くと約1000歩です。

◎歩く効果とは？

- ・ 高血圧や糖尿病、心臓病を予防する
(大腿部の筋肉量を増やすと下半身から心臓に戻る血液を押し上げて心臓の負担を軽くします。)
- ・ 動脈硬化を予防する
- ・ 足の骨が丈夫になり、足の筋肉以外にも腹筋、背筋、お尻の筋肉も鍛えられるとともに、姿勢が良くなり、腰痛も肩こりも起こらなくなります。
- ・ 汗をかき、皮下脂肪をどんどん消費させれば内臓機能も活性化し、ダイエットにもなります。
- ・ 心に安らぎを与えます。

◎食べた分だけ動きましょう！

“太った”ということは消費エネルギーより、摂取エネルギーの方が多かったということ。エネルギーの収支バランスを考え、「一口がまん」「今日食べたエネルギーは今日使おう」と意識するとともに、「食べたら動く！」を習慣にしてみませんか。

〈表〉今日食べたエネルギーは今日使おう！
～100kcalにあたいする食品と運動～

100kcalの食品 例えば…			
ご飯 ↓ 茶碗1/3強 (約60g)	食パン ↓ 2/3切れ (約38g)	日本酒 ↓ 0.5合 (約90ml)	板チョコ ↓ 1/3 (約20g)
100kcalの運動 例えば…			
ウォーキング (速歩) ↓ 30分	水泳 (クロール) ↓ 8分	ゴルフ ↓ 30分	階段を 上がる ↓ 12分

北海道の夏は短いです！
たくさん歩いて、動いて、消費エネルギーを増やしませんか？

町民文藝

陸別福寿草句会

涼風や葉擦れの音も柔らかく
中庭にぶどうの花の見え隠れ
芍薬の一と夜で花瓶あふる程
雲の峰尾根の青さを際立たせ
静かなる寝顔に涼し風送る
白靴の昨日の汚れ落しけり
夏野駆く放馬の嘶空広し
廢線やなほ残照の夏蓬
夏暁の池に落ちたる水の音
夏の庭あまたの鳥の交差点

艶子 君代 光江 栄子 和子 有子 いさを 誠人 節子 文子

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈6月23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)

7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	
	6人用	○	○	△	△	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10人用	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

8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	日
	6人用	△	●	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	○	△	△	○	○	○	○	△	○	○
	10人用	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

うぶごえ

山西陽菜多^{ひなた}ちゃん 一樹^{かず}さん 由香里^{ゆかり}さん 5・21 東1条2区

おくやみ

武田 早苗^{さなほ}さん 74歳 5・20 栄町
 西村 安尾^{やすお}さん 89歳 5・25 小利別
 河向 和子^{わこ}さん 76歳 5・26 新町1区
 毛利スミ子^{すみこ}さん 87歳 5・27 共栄第1
 五十嵐 好^{こう}さん 73歳 6・3 東1条2区

「」厚意

「」寄付ありがとうございました

陸別町へのご寄付

□石橋勉さん(栄町)からふるさと整備資金として100万円が寄付されました。

社会福祉協議会

ボランテニアセンター(愛情銀行)へのご寄付

□西村昌一さん(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。
 □川初澄夫さん(中斗満第1)から社会福祉協議会に10万円が寄付されました。

運転免許更新時講習日程

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
7月	本別中央公民館	違反	23	水	10:00
	足寄町民センター	優良	17	木	14:00
8月	本別中央公民館	一般	17	木	15:00
		一般	6	水	10:00
		優良	6	水	11:30
	初回	6	水	13:00	
	違反	20	水	10:00	
足寄町民センター	優良	14	木	14:00	
	一般	14	木	15:00	

お詫びと訂正

先月号広報のおくやみ欄で「川初澄江さん」となっていますが、正しくは「俊江さん」です。お詫びして訂正いたします。

町の人口・世帯数 20.5.31

人口 2,821人(-6)
 男 1,415人(-1)
 女 1,406人(-5)
 世帯数 1,377戸(-1)

友好町民の会 **197**人(前月比+32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/>

7月1日現在
 交通事故死ゼロ
 4,004日

夏の交通安全運動(7月22日~7月31日)