

広 報

陸 別

2009.1
平成21年
No. 574

◆長寿医療制度のお知らせ
◆商工優良従業員表彰



決まったでしょ

陸別保育所生活発表会(12/14 タウンホール)

長寿医療制度（後期高齢者医療制度）のお知らせ

～被保険者の医療費負担を軽減するため、次の点が見直されました。～

● 75歳になる月の医療費の自己負担限度額が調整されます。

月の途中で75歳になって長寿医療制度に移り、その月に高額な医療費がかかった場合は、移る直前に加入していた医療保険制度と長寿医療制度のそれぞれで自己負担限度額までを支払うことになり、最高で限度額の2倍の金額を支払う方がいました。

平成21年1月からは下図の例のように、月の途中で75歳になった方は、誕生日前後の医療保険制度で限度額が半額ずつになります。

限度額を超える額を支払った場合は、超えた額を支給します（対象者には、お知らせします。）。なお、平成20年4月から同年12月までに、月の途中で75歳になった方も対象になります。

【図】自己負担限度額が半額になる例（入院で医療費が高額になった例）

◆ Aさん74歳単身者（2月生まれ）で区分「一般」の場合

	1 月	2 月	3 月
国民健康保険 被用者保険	自己負担限度額 44,400円	自己負担限度額 22,200円	
長寿医療制度		自己負担限度額 22,200円 <small>75歳で移行</small>	自己負担限度額 44,400円
合 計	1月:44,400円 (国保・被用者保険44,400円)	2月:44,400円 (国保・被用者保険22,200円、 長寿医療制度22,200円)	3月:44,400円 (長寿医療制度44,400円)

※ この表の自己負担限度額は一例です。自己負担限度額は世帯の住民税課税区分などにより異なります。

お問い合わせ先	北海道後期高齢者医療広域連合	電話011-290-5601
	陸別町 町民課 国保衛生担当	電話27-2141

二十年度 商工業優良従業員表彰

平成20年度陸別町商工業優良従業員表彰が行われ、勤務成績が優秀として勤続30年の三好シズエさんと勤続20年の佐藤肇さんに陸別町長より記念の盾が贈られました。

そのほかの方には、各事業所でそれぞれ賞状と記念品が贈られました。各受賞者の方は次のとおりです。（順不同）

【陸別町商工業優良従業員表彰】

陸別町長表彰

陸別町商工会長表彰も授与されました。」

▽三好シズエさん

（勤続30年以上 有限会社

佐々木林業）

〔全国商工会連合会長表彰、

中村商事）

〔北海道商工会連合会長表彰、陸別町商工会長表彰

も授与されました。〕

【陸別町商工会長表彰】

▽稲場 幸夫さん

（勤続15年以上 株式会社

石橋建設）

▽吉見 秀男さん

（勤続15年以上 株式会社

石橋建設）

▽山上 哲夫さん

（勤続15年以上 有限会社

石橋農林開発）

▽板花 勝洋さん



町長表彰を受賞する三好シズエさん

国民健康保険税・長寿医療制度保険料について

● 「年金差し引き」か「口座振替」を選択できます。

国民健康保険税及び長寿医療制度保険料を年金差し引きで納めている方またはこれから年金差し引きになる方は、口座振替に切り替えることができます。

切り替えを希望される方は、申し出が必要です。

▼ 申し出に必要なもの

本人の保険証、振替口座の預金通帳とお届け印、申出書

▼ 申し出先

町民課国保衛生担当
(電話 27-2141)

保険税(料)は税金の控除の対象になります。

保険税(料)は、所得税や個人住民税の社会保険料控除の対象となります。

保険税(料)を「年金差し引き」または「本人の口座から納めている場合」は、本人の控除の対象となります。

また、本人以外の口座振替に変更した場合、口座振替によって支払った方の控除の対象となります。

1月31日までに申し出をすると、平成21年4月分の年金からの差し引きが中止され、口座振替でお支払いいただくこととなります(年間の保険税(料)は変わりませんが、1回当たりの納付額が変わることがあります)。

申し出は、随時受け付けていますが、年金差し引きから口座振替に切り替わる時期は、申し出の時期によって異なります。

なお、口座振替に切り替えた後に滞納が続いた場合、年金差し引きに戻ることがありますのでご了承ください。

お問い合わせ先	陸別町 町民課 国保衛生担当	電話 27-2141
	北海道後期高齢者医療広域連合	電話 011-290-5601



陸別町長表彰を受賞の三好シズエさん(写真右から3人目)と同 佐藤肇さん(右から4人目)

- ▽田辺 保司さん
有限会社
- ▽楠田 聖一さん
(勤続10年以上)
有限会社
- ▽桧野 武勇さん
(勤続10年以上)
有限会社
- 佐々木林業
(勤続10年以上)
有限会社
- ▽我妻 宣広さん
(勤続3年以上)
有限会社
- ▽杉岡 朋紀さん
(勤続3年以上)
有限会社
- 石橋建設
(勤続10年以上)
株式会社
- 菊地林業
- 菊地林業
- 菊地林業
- 菊地林業

12月定例議会において、町民税分の控除の対象とする寄附金控除対象法人がきました。

〔これまで〕

個人住民税の寄附金控除の対象は、①都道府県・市区町村・②道内の共同募金会③道内の赤十字社支部

〔これから〕

上記に加え、一定の条件を満たす法人等のうち、都道府県・市町村が条例等で指定する法人等に対する寄附金

陸別町は、社会福祉法人陸別町社会福祉協議会・社会福祉法人北勝光生会を定めました。

注1) 道民税分寄附金控除の対象とする法人として、北海道についても上記2法人を指定しております。(北海道の指定法人等はこの2法人以外にもあります)

注2) 寄附金控除を受けるためには、確定申告が必要となります。寄附先から受け取った領収書を保管しておいてください。

注3) 控除対象寄附金は、平成20年1月1日以降寄附されたものが対象となります。

注4) 地方自治体と条例指定法人に対する寄附金控除制度の内容は異なります。次の例を参考にしてください。

寄附金控除対象法人
が決まりました

例1 給与収入700万円のAさん(夫婦、子供2人、住民税所得割額30万円)が4万円を地方自治体に寄附した場合。給与収入に係る所得額は、510万円ですので、153万円(3割)が寄附金控除の限度額となります。

寄付金 40,000円			
寄附金控除対象額D 35,000円			5,000円
所得税の控除A 10% (課税所得額により率変動)	道民税の基本控除B 4%	町民税の基本控除C 6%	住民税の特例控除 (100%-A%-B%-C%)*D <3万円
3,500円	1,400円	2,100円	28,000円

5,000円は、控除対象外となります

Aさんの住民税所得割額は、30万円なので、1割(30,000円)まで特例控除の対象となります

※このケースでは、控除対象外の5,000円を除き35,000円の控除を受けることができます。

例2 同じくAさんが、条例指定法人に寄附した場合

寄付金 40,000円			
寄附金控除対象額D 35,000円			5,000円
所得税の控除A 10% (課税所得額により率変動)	道民税の基本控除B 4% ※道は、包括指定済	町民税の基本控除C 6% ※条例で指定することが必須	特例控除の適用は、ありません
3,500円	1,400円	2,100円	

5,000円は、控除対象外となります

※このケースでは、7,000円税の軽減を受けることができます。

(役場町民課税務担当 電話 27-2141)

出産育児一時金の支給額が改正されます

国民健康保険に係る出産育児一時金の支給額が産科医療制度の創設に伴い改正されることになりました。

他の健康保険についても同様に改正されます。

支給額 現行 35万円→改正 38万円（平成21年 1月 1日施行）

ただし、分娩機関が産科医療保障制度に加入していることが条件です。

産科医療保障制度とは？

分娩に際して、なんらかの理由により重度の脳性麻痺となってしまった赤ちゃん
とご家族の経済的負担に対する補償と原因分析、再発防止を図ることを目的として
創設されました。（補償金額は総額3千万円）

この制度に加入している産婦人科病院、助産師等の分娩機関は、補償等の費用の
発生に備えるため、一分娩あたり3万円ほどの保険掛金を運営機関に支払います。

制度加入分娩機関のほとんどは赤ちゃんの分娩に要する経費として、赤ちゃんの
家族に対しこの3万円を加算して請求することになりますが、出産育児一時金の増
額により、自己負担額が増えることのないようにしたものです。

役場町民課国保衛生担当

年末年始の休み

役場	12/31~1/5	社会福祉協議会	12/31~1/5
タウンホール	12/31~1/5	オーロラハウス	12/27~1/5
国保関寛斎診療所	12/31~1/5	観光物産館	12/30午後~1/3
福祉センター	12/31~1/5	関寛斎資料館	12/30午後~1/3
町民スキー場	1/9オープン予定	スクールバス	12/31~1/5
町民スケートリンク	12/30~1/3	巡回バス	12/31~1/5
公民館	12/28~1/5	保健センター	12/31~1/5
銀河の森天文台	12/29~1/6	ふれあいの湯	1/1~1/4
陸小体育館	12/27~1/5	農畜産物加工研修センター	12/31~1/5
陸中体育館	12/27~1/5		

情報
INFORMATION

法務局において筆界特定制度をご存知ですか

平成18年1月20日から筆界特定制度が施行され、全国の法務局において、筆界特定を行っています。

筆界特定とは、一筆の土地及びこれに隣接する他の土地について、筆界の現地における位置を特定することをいいます。

筆界特定の申請ができるのは、筆界の位置が不明である、あるいは筆界について隣接地の所有者との間で争いがある場合などであり、申請人となれるのは、その土地を所有する皆様（登記上の所有者）となります。

申請における経費は、申請の際に納付する手数料と、筆界を特定するために測量する場合の測量経費となります。

なお、詳細につきましては、最寄の法務局までご相談下さい。

〔相談窓口〕

釧路市幸町10丁目3番地
釧路地方合同庁舎1階 釧路地方法務局登記部門
筆界特定室 TEL0154-31-5027

特別記念事業（特別慰労品の贈呈）について

平成21年3月31日で「特別慰労品」贈呈の受付が終了します。

平和祈念事業特別基金では、いまだ請求されていない引揚者、恩給欠格者、戦後強制抑留者「ご本人」に、『特別慰労品』を贈呈しています（ご遺族の方は対象とはなりません）。「引揚者」は、終戦の日まで引き続き1年以上外地で生活して
て戦後引き揚げてきた家族全員が対象です。

請求書等は、保健福祉センターの窓口にあります。請求期限は平成21年3月31日までです。未請求の方は、早急に申請してください。

資格要件等の質問は、次の独立行政法人平和祈念事業特別基金まで

（請求に関する「お問合せ」や「ご相談」は無料です。）

無料電話：0120-234-933（月～金、9：15～17：15、土日祝日休）

公衆浴場「ふれあいの湯」年始の営業について

公衆浴場「ふれあいの湯」の年始の営業は、1月5日（月）午後4時からとなります。
※1月1日（木）から4日（日）までは休業となりますのでご承知下さい。

陸別町入札参加資格審査申請書（指名願）の受付について

平成21年度及び平成22年度において陸別町が発注する工事の請負や物品の購入等についての入札に参加を希望する事業所等は次により申請書等を提出して下さい。

受付期間：平成21年2月1日～2月28日
受付窓口：陸別町役場 総務課管財防災担当
申請様式：①工事の請負、建築物等の設計、測量、土木施設物の設計等については、道内市町村統一様式。
②物品等の購入等については、北海道様式に準じます。

その他：すべての様式に納税証明書（未納のないことの証明で可）及び決算書（直近1期分）を添付下さい。

その他の不明な点については、総務課管財防災担当に問い合わせ下さい。
TEL27-2141（内線216）

「陸別町特定間伐等促進計画」について

陸別町では、「森林の間伐等の実施の促進に関する特別措置法（平成20年法律第32号）」第4条に基づき、「陸別町特定間伐等促進計画」を策定したので、同条第7項の規定により公表します。

- 1 特定間伐等促進計画の目標
道の基本方針や当町の間伐等の実施状況を勘案して、平成20年度から24年度までの5カ年間で1,950ha（年平均390ha）の間伐を行うことを目標とし、地球温暖化防止に向けた森林吸収量の確保に努めることとしています。
- 2 特定間伐等促進計画の区域
本計画の区域は、陸別町全域の民有林としてあります。陸別町特定間伐等促進計画位置図については、役場産業振興課林業振興担当で保管しています。
- 3 特定間伐等の実施計画
間伐及び造林について林小班ごとの計画を定めています。箇所別計画については、産業振興課林業振興担当までお問い合わせください。（担当：陸別町役場産業振興課林業振興担当）

特別遺族給付金の請求に関する 大切なお知らせ

◆石綿による疾病の補償・救済について

石綿を吸い込んだことにより発症する中皮腫や肺がんなどの疾病は、石綿を吸い込んでから発症するまでに非常に長い期間がかかることから、労働者の方が仕事により石綿を吸い込み病気になるっても、病気の原因が仕事にあったことを、医師も本人も気づきにくかったという状況がありました。

この結果、労働者の遺族の方の中には、労災保険給付を請求する権利を時効により失っている方もいます。

このようなことから、平成18年3月27日に「石綿による健康被害の救済に関する法律」(以下「石綿救済法」といいます。)が施行され、平成13年3月26日以前に石綿による疾病を発症し、死亡した労働者の遺族で、労災保険法の遺族補償給付を受ける権利が時効により消滅した方に対しては特別遺族給付金が支給されています。

この度、この石綿救済法が改正されました。

この改正によりまして、特別遺族給付金の

①請求期限の延長

②支給対象の拡大

がされました。これは、平成20年12月1日より施行されます。

お心当たりのある方、改正の内容を知りたい方は、早急に最寄りの都道府県労働局又は労働基準監督署までお問い合わせください。

◆特別遺族給付金の請求について

特別遺族給付金は、石綿による疾病が原因で死亡した労働者の遺族であって、時効により労災保険法に基づく遺族補償給付の支給を受けることができない方を支給対象としています。

また、特別遺族給付金は、死亡された労働者と遺族との関係によって、年金又は一時金の何れかが支給されますが、年金については、請求があった日の属する月の翌月分から支給され、請求が遅くなると受給される総額が少なくなりますので、早めに請求されることをお勧めします。

◆労災保険給付の請求について

仕事が原因で石綿による疾病にかかり死亡した労働者のご遺族は、労災保険法に基づく遺族補償給付が支給されますが、労働者が死亡した日の翌日から5年を経過すると、遺族補償給付は時効により請求することができなくなります。

お心当たりのある方は、早急に最寄りの都道府県労働局又は労働基準監督署までご相談ください。

また、仕事で石綿による疾病にり患して、現在療養している労働者の方は、労災保険法に基づく療養補償給付・休業補償給付の支給対象となります。

調理師業務従事者届のお知らせ 働いている調理師の皆様へ!

○調理師法では、調理業務に従事している調理師の方は、2年ごとに、12月31日現在の調理従事場所等を届け出なければならないと定められており、今年は届出の必要な年となっています。

○届出が必要な調理師の方とは、次の施設、店舗で調理の業務に従事している調理師の方です。

- ・寄宿舍、学校、病院、事業所、社会福祉施設、介護老人保健施設、矯正施設、その他多数人に飲食物を調理して供与している施設
- ・飲食店営業(ホテル、旅館も含む)、魚介類販売業、そうざい製造業

○届出は、あなたが働いてる地域を担当区域としている社団法人北海道全調理師会各支部又は保健師・支所に平成21年1月15日までに届けてください。

〈調理師会〉

支部名	〒 住所	電話	担当
池田	〒083-0022	015-572-2202	中川
	中川郡池田町西2条6丁目 食事の店 なかがわ	FAX 同上	
帯広	〒080-0803	0155-26-5858	月安
	帯広市東3条南3丁目 十勝合同庁舎 帯広保健所内	FAX 同上	
広尾	〒089-2615	01558-2-3237	高野
	広尾郡広尾町本通8丁目1-2 岩手屋旅館	FAX 2-3889	

〈保健所・支所〉

	〒 住所	電話	担当
帯広保健所	〒080-0803	0155-27-8638	健康増進係
	帯広市東3条南3丁目十勝合同庁舎	FAX 25-0864	
新得支所	〒081-0031	0156-64-5104	主査(調整)
	上川郡新得町3条南6丁目	FAX 64-6041	
広尾支所	〒089-2622	01558-2-2191	主査(調整)
	広尾郡広尾町公園通南4丁目	FAX 2-3253	
本別支所	〒089-3334	0156-22-2108	主査(調整)
	中川郡本別町北1丁目4番39号	FAX 22-2352	

○届出用紙は、社団法人北海道全調理師会、帯広、池田、広尾の各支部及び最寄の保健所、支所に備えてあります。

○詳しくは、北海道全調理師会(電話011-511-1351)及びその各支部、または北海道保健福祉部保健医療局健康推進課

(電話011-231-4111 内線25-473)、最寄の保健所、支所にお問い合わせください。

申告書は、自分で書いて、お早めに！

平成20年分の所得税〔住民税及び個人事業税〕の確定申告の受付が2月16日（月）から始まります。

所得税〔住民税及び個人事業税〕の確定申告の受付は3月16日（月）、消費税及び地方消費税（個人事業者）の確定申告の受付は3月31日（火）までです。

確定申告書は、「前年の申告書控え」や「確定申告の手引き」などを参考に自分で作成し、お早めに提出してください。

また、確定申告書は、国税庁ホームページ【<http://www.nta.go.jp>】の「確定申告書等作成コーナー」で簡単に作成することができます。

作成した確定申告書は、郵送等により提出できます。

税務署の申告会場にお越しの際には、印鑑、「前年の申告書控え」及び確定申告に必要な書類をご持参ください。

詳しくは、十勝池田税務署（015-572-2171）へお尋ねください。

※ 税務署の閉庁日（土・日曜日、祝日等）は、税務署での確定申告の受付は行っておりませんので、ご注意ください。

本別警察署からのお願い

○110番及び警察相談専用電話（#9110）の適切な利用

～緊急時 あなたを守る 110番～

～相談は 安心ダイヤル #9110～

110番は、事件・事故などが発生した場合に、警察へ緊急通報するための電話です。電話に出た警察官の質問に、慌てず落ち着いて正しく答えてください。

携帯電話で110番通報する場合は、移動していると通話が途切れることがありますし、車を運転しながらの通報では法令違反となります。必ず安全な場所に停止して、通報してください。

また、警察官が早く現場に到着できるように、その場所の住所や付近の目標となる建物などを正しく伝えてください。

急を要しない相談や照会などは、警察相談電話（#9110）または最寄りの警察署や交番・駐在所へお問い合わせください。

○冬山の遭難事故防止

～冬山は 装備・計画 しっかりと～

冬山には、見渡す限りの銀世界、白雪を踏んで、自然と闘いながら山頂を極める醍醐味など、夏山と違う大きな魅力があります。その反面吹雪などの悪天候、寒気、雪崩、吹雪によるコースの見失いなどによる遭難事故も多く発生します。

登山者の皆さんは、次のことに注意して、冬山遭難事故の絶無に努めましょう。

- ◆ 無理のない計画と登山届の提出を
- ◆ パーティーでの登山を
- ◆ 万全の装備と余裕ある食料等の準備を
- ◆ 通信機器の携行を
- ◆ 入山前に気象状況の確認を
- ◆ 冬山では慎重な行動を

今年4月に陸別小学校へ入学する新1年生17名です。

掲載した名簿は、町内に住民登録があり、平成14年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方です。

なお、該当する方で、氏名の掲載がもれている場合は教育委員会までご連絡下さい。（TEL 27-2141）

畠 佐 土 菅 加 林 久 山 村 竹 大 松 二 嶋 坂 東 林
はたの さとう どい すがわら かがや はやし くぼ やまぐち むらかみ たけうち おおい まつむら くにい ししもと さかい ののめ はやし
 野 藤 井 原 谷 保 口 上 内 井 村 瓶 本 井 雲
の の とうら いたに 谷 保 口 上 内 井 村 瓶 本 井 雲

麗 昭 美 愛 隼 諒 尚 裕 夢 優 基 祐 美 早 未 大 ま
れお しようえい みさき あいり はやと しょうま ななゆき ゆか ゆめな ゆうこ もとやす ゆうな みう さき みく ひろむ な
 桜 英 咲 莉 斗 馬 之 夏 那 吾 靖 菜 海 紀 空 夢 か
さくら えい さき り とうま の なつな ぐさ せい なつみ かい き くう ゆめか

平成21年度
陸別小学校新入学児童名簿
 （生年月日順・敬称略）



スポーツの普及振興に貢献

11月27日千葉県で開催された第49回全国体育指導委員研究協議会において、町体育指導委員長を務める萩原清徳さんが体育指導委員功労者表彰を受賞しました。

萩原さんは、昭和54年から町体育指導委員、平成元年から町体育指導委員長、また平成7年から十勝体育指導委員連絡協議会監事を務めるなど、地域スポーツの普及振興に貢献したとして表彰されたものです。



階段を無償で補修 (11月下旬 関公園)

栗林建設株式会社(帯広市 石川司 社長)では、ボランティアで史跡ユクエピラチャシ跡の関神社に登る階段の補修工事を行いました。同社は現在、陸別町内の橋の耐震工事をしていますが、「銀河線」から撤去した枕木を利用し、地域貢献の一環としてボランティアで階段の修繕をしました。11月下旬の非常に寒い中で作業でしたが、見違えるようにきれいになり、安全で歩きやすい階段になりました。



平成20年度教育研究大会

(12/2陸別小学校)

陸別町教育委員会と陸別町学校教育推進委員会主催による、平成20年度陸別町教育研究大会が小学校を会場に開催されました。

「学ぶ意欲を高め確かな学力を育む特色ある教育活動についての研究」を主題に、午前中は公開授業が体育館や各教室を利用して行われ、午後からは研究発表や全体会が行われました。



保育所生活発表会 (12/14 タウンホール)

最低気温がマイナス19度を超えこの冬一番の寒さとなりましたが、保育所園児による生活発表会が行われ、会場には多くの父兄や祖父母らが訪れました。

発表会当日は、51名の園児のうち3名が欠席しましたが、日頃から練習してきた踊りや劇を発表し、会場からは盛んな拍手が送られました。

史跡ユクエピラチャシ跡

整備完了にむけて
⑩リーフレット紹介
ユクエピラチャシ

シ跡の現地整備完了後は、公民館と関寛齋資料館に出土遺物などの展示をする計画であることをお話ししました。

この展示作業と並行しながら、遺跡の案内リーフレットを作成して現地と展示スペースで自由に持ち帰れるようにしようと考えています。

その内容は現地
の総合案内板の説明を補うものになることから、総合案内板の説明内容の原稿を作成している現段階で素案を考えなくてはなりません。

左はその案の一部です。内容は今後の議論で変わります。

今からおよそ450年前、アイヌの人々が造った砦「ユクエピラチャシ跡」。

北海道に500以上確認されているチャシの中でも非常に大きなこのチャシは、実は同時に非常に美しい遺跡であったことが調査で分かりました。

「白いチャシ」—この3つの塚で囲まれたチャシはその周囲が白い火山灰で覆われていたのです。

アイヌ語で「シカ・食べる・崖」という意味をあらわす「ユク・エ・ピラ」。部分的な調査にもかかわらず、これまでに10万点以上の遺物が出土し、その8割以上がシカの骨でした。シカの骨で作った狩猟具などの骨角器も数多く見つかっています。

当時の人々は厳寒の地 陸別でどのような営みをしていたのでしょうか。そしてこのチャシは何のために造られたのでしょうか。

陸別に伝わる英傑「カネラン伝説」。

ユクエピラチャシ跡の規模の大きさと、その築造における計画性は有力な指導者を想起させ、伝説のカネランと重なります。

白いチャシ

ていきましたが、遺跡の内容を簡単にまとめたものになっていきますので紹介したいと思

ます。
(大鳥居仁・教育委員会主任)



発掘調査ではチャシの内部から柵跡が確認されたほか、塚の外側に大規模な盛土があることが確認されました。盛土は塚から掘り上げた火山灰を使っており、表面が白い火山灰で覆われていました。この盛土からはシカの骨を主体とする遺物が大量に出土しています。

史跡整備事業では、この白い盛土を復元するとともに、チャシ全体を見下ろすことのできる景観整備を行いました。



復元された白いチャシと指定地内の整備

公民館だより

本の貸出期間は3冊
2週間です。

◇一般図書

からだポカポカあったかおかず…成美堂
こんべいとう 上・下巻…美嘉
主婦の友365日の暮らし上手百科…主婦の友社
アイデアたっぷり年中行事…すとう あさえ
羽越本線北の追跡者…西村 京太郎
くり返し作りたいおかず…主婦の友社
世界中から集めた世にも不気味なホラー実話
…ミステリーゾーン特報班



◇児童図書

とんだトラブル!? タイムトラベル
…友乃 雪、おかべりか
ゼルダとアイビーのクリスマス
…L・M・クヴァスナースキー
いじわるシャトル…ステファニー・ブレイク
どうぶつどいっつどーナッツ
…もとした いづみ・たこもり のりこ
いもうとがウサギいっぴぎたべちゃった
…ビル・グロスマン、ケビン・ホークス
ふくろうとにわとり…唯野 元弘、毛利 将範
エゾオオカミ物語…あべ 弘士



◇CD

「シングル」
守りたいもの…青山 テルマ
扉…GREEN
アルバム
VOICE…中島 美嘉



◇DVD&ビデオ

「DVD」
クレヨンしんちゃん ちょー嵐を呼ぶ金矛の勇者
ナルニア国物語 第2章 カスピアン王子の角笛
うちの3姉妹 ③ ④ ⑤巻



<1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	祝	元日		
2	金			
3	土			
4	日			
5	月			
6	火			
7	水			
8	木		プチットタイム(保健センター)	教育委員会
9	金			
10	土			
11	日			
12	祝	成人の日		
13	火	保育所 第3期始まり		
14	水	陸中始業式		
15	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
16	金			
17	土			
18	日			
19	月	陸小始業式	自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
20	火		乳児健診事後相談会(保健センター)	保健福祉センター
21	水			
22	木		プチットタイム(保健センター)	教育委員会
23	金			
24	土			
25	日			
26	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
27	火			
28	水			
29	木		プチットタイム(保健センター)	教育委員会
30	金			
31	土			

※ 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。

足寄から

Ashoro

雌阿寒スキーハイキング

歩くスキーで、冬の雌阿寒温泉周辺の自然観察と森林浴を体験します。終了後は、温泉で休養します。

日 時 2月8日(日) 午前10時～

場 所 雌阿寒温泉前集合

※足寄町より送迎バスご利用の方は、午前9時に足寄町民センター前に集合してください。

コ ー ス 雌阿寒温泉から茂足寄周辺(予定)

定 員 35人(先着順)

参 加 料 1人 500円

そ の 他 歩くスキー、昼食、入浴道具は各自でご用意ください。昼食時には温かい豚汁をご用意します。

申込締切 1月31日(土)

申込先・詳細 あしよる観光協会 TEL25-6131

本別から

Honbetsu

平成21年

本別町成人式・

成人のつどいのお知らせ

次の通り「平成21年本別町成人式・成人のつどい」を開催します。

昭和63年4月2日から平成元年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21年1月11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～

申し込みおよび問い合わせ

本別町中央公民館内社会教育担当

TEL 22-5111

SPORTS TOPICS



(左から坂本敏子さん、萩原貴美子さん、妹尾豊子さん)

第7回町民カローリング大会 結果

(11月25日 陸中体育館)

決勝リーグ	優勝	淑女グループ
	準優勝	新町1区
	第3位	バド少B
交流リーグ	優勝	若葉A
親睦トーナメント	優勝	チームY

写真は、優勝した淑女グループチームのみなさんです。

ナイター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21年1月13日(火)・14日(水)・15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15名
- ・参加料 スポーツ傷害保険未加入者のみ必要(加入者はH21.3.31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。
【TEL27-2123 教育委員会まで】
- ・申込期限 平成21年1月7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。

移動スキー教室

- 日 時 平成21年1月18日(日)
- 場 所 糠平温泉スキー場(予定)
- 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。

冬季スポーツ大会のご案内

運動不足になりがちな冬期間を元気に過ごすため、つぎのとおりスポーツ大会を開催する予定です。多くの方の参加をお待ち申し上げます。

○第10回町民フロアーリング大会

- 期 日 平成21年2月17日(火)
- 試合開始：午後7時
- 場 所 陸別中学校校体育館
- 申込先 教育委員会社会体育担当まで
(TEL27-2123)締切：2月6日(金)
- 参加料 一人100円(各種表彰・景品あり)
- ※詳細は1月中旬に各町内会体育部長様などに文書でご案内します。

○第11回町民しばれパークゴルフ大会

- 期 日 平成21年2月15日(日)
- 開会式：午前9時15分
- 場 所 町民運動場内しばれパークゴルフ場
- 申込先 教育委員会社会体育担当まで
(TEL27-2123)締切：2月6日(金)
- 参加料 一人100円(各種表彰・景品あり)
- ※詳細は教育委員会にお問い合わせください。
(しばれPG場にも開催要項を掲示します。)

○第23回冬季ミニバレーボール大会

- 期 日 平成21年2月23日(月)
- 試合開始：午後7時
- 場 所 陸別中学校校体育館
- 申込先 教育委員会社会体育担当まで
(TEL27-2123)締切：2月6日(金)
- 参加料 一人100円(各種表彰・景品あり)
- ※詳細は1月中旬に各町内会体育部長様などに文書でご案内します。

健康コーナー 126

☆メタボ予防の救世主 野菜不足を解決しよう！

【担当】
保健福祉センター
栄養士 瀧口久美子

●食物繊維の働きは？

皆さんがよく耳にする食物繊維は、ご存知のように野菜や海藻、きのこ類に多く含まれています。その働きは、食事で摂取した糖を体内でゆっくりと吸収させる働きがあります。したがって、食後の血糖の急激な上昇を抑えられ、それによってインスリンの分泌量が少なくて済みます。また、コレステロールの吸収を妨げ、便通を促進するなどの働きがあります。

●野菜の1回目安量は？

一日に必要な野菜の量は300g〜400gといわれています。それも一度に食べるのではなく、三回の食事に満遍なく100〜150g摂ることが望ましいです。

一回分は、ゆでたものなら片手のひら一杯分、生なら両手のひら一杯分です。

冬場は野菜類の値段が上がりますので、切り干し大根やひじきなどの乾物を使用するのも有効です。乾物は5g〜10g程度が一回の目安量になります。

●今の食生活で野菜を増やす方法は？

野菜不足と感じている人は、食事のとき意識してそろえるようにしましょう。野菜料理を一品増やすのが大変なら、味噌汁やスープなどに具を沢山入れるようにすると、良いでしょう。

また、調理が面倒という人は、出来合いのサラダや野菜の惣菜、和え物などの冷凍食品などを使うのも良いでしょう。

野菜が欲しいけど、あまってもつたいない、同じ種類ばかりで飽きてしまうという人は、冷凍や水煮の食材、野菜の使い回しなどの工夫をすると良いでしょう。

例えば、白菜だと3回分を一度にゆで、1回目お浸し、2回目胡麻和え、3回目味噌汁というように同じ食材で調理法を変えると飽きないでしょう。

玉葱などは料理別に切り分け、そのまま冷凍し凍ったまま使用します。人参やゴボウなど火の通りにくいものは料理別に切り分け、ゆでてから冷凍すると簡単に使えます。短時間で調理が出来るので、光熱水費も節約でき、エコロジーですね。分量目安量となります。

芋やかぼちゃ、長芋などは成分が御飯に近いので、片手のひら一つが一回分としては適量でしょう。

町民文藝

陸別福寿草句会

初日の出遠嶺を渡る群鴉

艶子

七種の粥ななくさに一と色三葉入れ

君代

初鳩の胸を寄せ合ひふくらんで

光江

友を呼ぶ甘き声して初がらす

栄子

カラオケで賑はふ家族年守る

和子

縫初めは句会土産の白布巾

有子

老境の一汁二菜屠蘇とそを酌む

誠人

子等帰り静寂しじまの居間の初入日

節子

淑気満つ佛間に座して灯を点す

文子

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈12月8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)

1月	コテージ 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	土
	6人用	△	△	△	○	△	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10人用	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

2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			
	6人用	○	○	○	○	○	△	●	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	△	○	○	○	○
	10人用	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

おくやみ

佐藤 利歡さん 97歳 12・6 関

ご厚意

ご寄付ありがとうございます

陸別町へのご寄付

□高橋守さん(二元町)からふるさと整備資金として

5万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

□阿部政重さん(新町2区)から社会福祉協議会に3万円、陸別老人クラブに2万円が寄付されました。

□陸別婦人会(高木静子会長)から社会福祉協議会に2万円が寄付されました。

□朝倉イトさん(共栄第2)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 20.11.30

人口 2,805人(-6)
男 1,407人(-1)
女 1,398人(-5)
世帯数 1,371戸(±0)

友好町民の会 **282**人(前月比±0人)

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

NHKで陸別町が紹介されます

いずれもリポートや中継で陸別町を紹介します。

◇NHK総合テレビ
『おはよう北海道』(全道放送)
ぶりりみてある記

12月27日(土)午前7時30分~8時13分(10分程度)

◇NHK総合テレビ
『ゆうどきネットワーク』(40都道府県放送)
列島 津々うらうら

1月7日(水)午後4時50分~6時(10分程度)

運転免許更新時講習日程

月	会場名	種類	日	曜日	時刻	
1月	本別中央公民館	一般	7	水	10:00	
		優良	7	水	11:30	
		初回	7	水	13:00	
		違反	21	水	10:00	
2月	足寄町民センター	優良	15	木	14:00	
		一般	15	木	15:00	
		本別中央公民館	一般	4	水	10:00
			優良	4	水	11:30
2月	足寄町民センター	初回	4	水	13:00	
		違反	18	水	10:00	
		優良	12	木	14:00	
		一般	12	木	15:00	

1月1日現在
交通事故死ゼロ
4,188日

道民交通安全の日
(毎月15日)