

広報

# 陸別

2009.2  
平成21年  
No. 575

- ◇長寿医療制度のお知らせ
- ◇保育所入所希望者の募集
- ◇情報インフォメーション

祝 平成21年 陸別町成人式



## 二十歳の門出を祝う

平成21年成人式(1/11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

～平成21年度の保険料 あなたの納め方は？～

平成21年度の保険料について、9月までの納め方をお知らせします。10月以降の納め方は、あらためてお知らせします。

なお、基本的なパターンを説明していますが、当てはまらない場合はお問い合わせください。

## 1 これまで年金から差し引かれている方

平成21年4月からも年金から差し引かれます。  
4・6・8月の保険料額は、原則、2月の保険料と同じ額が差し引かれます。

## 2 平成20年4月2日から同年10月1日までに加入した方

これまでは納入通知書または口座振替で納めていましたが、平成21年4月からは年金から差し引かれます。

保険料額は、4月1日から15日までにお送りする「仮徴収額決定通知書」等でご確認ください。

## 3 平成20年10月2日から同年12月1日までに加入した方

これまでは納入通知書または口座振替で納めていましたが、平成21年6月からは年金から差し引かれます。

保険料額は、6月15日までにお送りする「仮徴収額決定通知書」等でご確認ください。

## 4 平成20年12月2日から平成21年2月1日までに加入した方

これまでは納入通知書または口座振替で納めていましたが、平成21年8月からは年金から差し引かれます。

保険料額および納付方法は、6月または7月にお送りする「保険料額決定通知書」等でご確認ください。

## 5 保険料が軽減されたことによって平成20年10月から納めなかった方

平成20年度の保険料を4・6・8月の年金差し引きで納め終わった方は、10月以降納める必要がありませんでしたが、平成21年度の保険料は、平成21年9月までは納入通知書または口座振替で、10月からは年金から差し引かれます。

保険料額および納付方法は、6月または7月にお送りする「保険料額決定通知書」等でご確認ください。

## 6 上記1～5に当てはまらない方

これまでは納入通知書または口座振替で納めていましたが、平成21年度も納入通知書または口座振替で納めます。ただし、平成21年度の保険料額によっては、10月から年金差し引きに変わる場合もあります。保険料額および納付方法は、6月または7月にお送りする「保険料額決定通知書」等でご確認ください。

※ 次の場合は、年金差し引きにはなりませんので、ご注意ください。

こ ん な 場 合	納 め 方
① 年金差し引きから口座振替への変更を市町村に申し出た場合 (申し出の時期により、口座振替に変更する時期は異なります。)	口座振替
② 年金の年額が18万円未満の場合(介護保険料が年金から差し引かれていない場合)	納入通知書または口座振替
③ 介護保険と長寿医療制度の保険料の合計が、介護保険料が差し引かれている年金額の半分以上を超える場合	納入通知書または口座振替

\* 納入通知書または口座振替の場合の納期は、6月からの8期です。

## お問い合わせ先

詳しくは、次のところへお問い合わせください。

- \* 陸別町役場 町民課国保衛生  
電話 0156-27-2141
- \* 北海道後期高齢者医療広域連合  
電話 011-290-5601

よくある質問

## 4月の保険料は、なぜ「仮徴収額」というのか？

お答えします!

保険料は本来、前年の所得で計算しますが、4月はまだ前年の所得が確定していない時期なので、4月の年金からは、暫定的に2月分の保険料と同じ額を差し引きます。

本来の正式な保険料は、6月または7月にあらためてお知らせします。このため、正式にお知らせする前の暫定的な額であることから「仮徴収額」といいます。

# 平成21年度 陸別保育所入所希望者の募集について

平成21年度陸別保育所を次のとおり開設します。  
入所を希望される方は、入所申請書を保健福祉センター又は陸別保育所に提出して下さい。

## ◎入所対象者

満2歳以上(誕生日の属する月の翌月とし、月初日の誕生日の者はその月から)及び平成21年4月1日現在で満3歳以上小学校入学前の健康な幼児で、保護者が労働に従事又は疾病等のため家庭で保育できない者。  
ただし、2歳児については、次のとおりとなりますのでご留意下さい。

- ① 定員は10名です。(満2歳の誕生日を迎えた幼児が入所する場合、その時点で余裕があれば入所出来ます)
- ② 保護者・その他の者が真に児童を保育できないと認められる者のみを対象とします。
- ③ 申込みにより、定員を超える対象者があった場合は、その世帯の困窮状態を勘案し決定します。

## ◎保育期間

平成21年4月7日～平成22年3月31日

## ◎保育料

2歳児 月額15,000円(町民税非課税世帯 12,000円)  
3歳児～5歳児 月額10,000円(町民税非課税世帯 7,000円)

## ◎申請書受付期間

平成21年1月13日(火)～平成21年2月13日(金)  
(年度途中で満2歳になる時はその都度随時受付します)  
※ 申請書は保健福祉センター及び陸別保育所にあります。  
(印かんが必要です)

## ◎お問い合わせ先

陸別保育所(TEL 27-2256)

## ◎その他

新しく入所希望される3歳児以上の児童については、原則としておむつが取れている状態であるようお願いいたします。



# 学童保育所の入所児童の募集

平成21年度陸別学童保育所の入所児童を次のとおり募集します。  
入所を希望される方は、『入所申請書』に必要事項を記入にうえ、期限までに提出してください。

## <目的等>

共働き等により、放課後、家庭における保護者の保護を受けられない小学校の児童を対象に、保育しているものです。  
(保育内容は、子供たちの自主的な遊び、スポーツ、文化活動を中心と致します。)

## <対象児童>

平成21年4月1日現在で小学校1年生～3年生まで(定員35名)

## <開設期間>

平成21年4月(入学式(始業式))～平成22年3月31日  
月曜日～金曜日の学校登校日の下校時～午後5時  
ただし、土曜日・日曜日・国民の祝日・8月14日～16日・12月31日～翌年の1月5日については休所です。

## <開設場所>

陸別小学校内

## <保育料>

月額 7,000円

## <申請先及び問い合わせ先>

保健福祉センター(電話27-8001)  
又は学童保育所(電話27-2105)

## <募集期間>

平成21年1月13日(火)～平成21年2月13日(金)  
(期限後も随時受け付けますのでお問い合わせ下さい。)

## <その他>

- (1)「入所申請書」の用紙は、保健福祉センター及び学童保育所に用意してあります。(印かんが必要です)
- (2)定員(35名)を越える希望者があった場合は、低学年の児童を優先させていただきます。





## 情報 INFORMATION

### 陸別町奨学生を募集します

平成21年度の陸別町奨学生を下記のとおり募集します。

★募集人員

大学〔専門学校含む〕及び高校 若干名

★募集期間

平成21年3月31日（期限厳守）

★奨学資金の貸付額

大学等 月額 20,000円以内

高校 月額 15,000円以内

★貸付対象者

○高校及び大学進学希望者、又は在学者で学費をまかなうことが困難な方

○保護者が陸別町に住所を有する方

○性行善良、身体強健な方

★貸付を希望する方は、志願書等の書類（教育委員会にあります）を期限までに提出してください。

★詳しくは教育委員会管理担当へお問い合わせください。

（陸別町教育委員会管理担当 27-2123）

### 「北方領土の日特別啓発期間」について

我が国固有の領土である歯舞群島、色丹島、国後島及び択捉島からなる北方四島の早期返還の実現については、道民はもとより国民の長年にわたる悲願であります。

この北方領土問題解決のため、2月7日を「北方領土の日」と定め、1月21日（水）から2月20日（金）まで役場庁舎1階ロビーにおいて、北方領土返還要求署名コーナーを設置しますので、ご協力をお願いします。

### 労働保険の年度更新時期が変わります!!

平成21年度から労働保険の年度更新時期が、社会保険の算定基礎届の提出期間と統一され、従来の4月1日から5月20日までから、**6月1日から7月10日まで**に変わります。

なお、労働保険料の算定対象期間は、従来どおり4月1日から3月31日に変更はありません。

年度更新申告書は、6月初旬に郵送されます。

問い合わせ先：

北海道労働局総務部労働保険適用室

（011-709-2311）

または最寄りの労働基準監督署

### 建設工事等競争入札参加資格審査申請について

平成21・22年度陸別町が発注する建設工事や設計などの競争入札に参加を希望する方は、次により受付を行います。

1. 建設工事等入札参加資格審査申請書

（様式：市町村統一様式）

様式1 建設工事等入札参加資格審査申請書

様式2 新経営事項審査結果通知書のコピー

様式3 工事（事業）経歴書

様式3の2 工事経歴書集計表

様式4 技術者名簿

様式5 代表者身元証明書

様式6 登記簿謄本

様式7 許可・登録証明書

様式8 建設業退職金共済組合等の加入・履行証明書のコピー

付票様式9 建設工事入札参加資格審査申請書付票

付票様式10 建設等入札参加資格審査申請書付票

2. その他の必要書類

納税証明書（未納のないことの証明）〔国税（その3の2または3の3）、道税、町税〕

法人町民税、固定資産税、特別土地保有税、軽自動車税、消費税及び地方消費税、法人税、法人事業税、法人道民税、決算書（直近の1期分）

3. その他の特記事項

証明書類はコピー可。郵送も可。

受付期間は平成21年2月1日から2月28日まで

4. 受付・問い合わせ先

総務課管財防災担当（内線216）

### 物品の購入等競争入札参加資格審査申請について

平成21・22年度陸別町が発注する物品の購入などの競争入札に参加を希望する方は、次により受付を行います。

1. 物品購入等入札参加資格審査申請書

（様式：北海道様式に準じたもの）

2. その他の必要書類

納税証明書（未納のないことの証明）〔国税（その3の2または3の3）、道税、町税〕

法人町民税、固定資産税、特別土地保有税、軽自動車税、消費税及び地方消費税、法人税、法人事業税、法人道民税、決算書（直近の1期分）、登記簿謄本（法人の場合）

資格・許可等が必要な場合は、証する書類等

3. その他の特記事項

証明書類はコピー可。郵送も可。

受付期間は平成21年2月1日から2月28日まで

4. 受付・問い合わせ先

総務課管財防災担当（内線216）

## 青年国際交流事業に参加しませんか

- 内閣府では、平成21年度に実施する国際交流事業（「国際青年育成交流」「日本・中国青年親善交流」「日本・韓国青年親善交流」「青年社会活動コアリーダー育成プログラム」「世界青年の船」「東南アジア青年の船」）の参加青年を募集しています。
- お問い合わせは、内閣府政策統括官（共生社会政策担当）付国際第1担当（TEL 03-3581-1181、<http://www.cao.go.jp/koryu/>）または北海道知事政策部知事室国際課国際交流グループ（TEL011-204-5114）まで

## ハローワークからのお知らせ

**I. 雇用の維持、確保についてのお願い**  
国においては、厳しい雇用状況の中で中小企業への支援策として、平成20年12月1日より助成金制度の新規創設、内容の拡充を行いました。

**1. 中小企業緊急雇用安定助成金（創設）**  
経済上の理由による企業収益の悪化から、中小企業事業主が、休業等を行った場合、休業手当相当額の5分の4を助成します。

**2. 地域再生中小企業創業助成金（創設）**  
食料品製造業、飲食料品小売業、介護事業等、情報サービス業、宿泊業、飲食店において創業する中小企業主に対し、創業経費（対象経費の1/2）及び労働者雇入れの経費（1人60万円）を助成します。

**3. 高齢者雇用開発特別奨励金（創設）**  
65歳以上の方を雇入れた場合に賃金の一部を助成。

**4. 特定求職者雇用開発助成金（拡充）**  
中小企業事業主が障害者を雇入れた場合の賃金の助成を拡充。

**5. 介護未経験者確保等助成金（創設）**  
介護未経験者の職場定着を図るため賃金の一部を助成。

**6. 試行雇用奨励金（拡充）**  
中高年齢者、若年者の対象年齢の範囲を拡充。

**II. 新規高卒者に係る求人のおお願い**  
平成21年3月、高等学校を卒業する生徒に對する地元求人が不足しています。

このままでは、多くの生徒が就職の内定を得ないまま卒業を迎えるという事態も懸念されています。これらの生徒が地域の活性化のために希望を持って職業生活の第一歩を踏み出すことができますよう、一人でも多くの求人申込みをいただきますようご協力をお願いします。

なお、ご都合によりご来所できない場合には、当所にご連絡をいただければ訪問させていただきます。 帯広公共職業安定所長

### ◎問い合わせ先

- ・助成金に関して～帯広公共職業安定所職業相談第2部門（0155-23-8296）
- ・求人に関して～帯広公共職業安定所事業所部門（0155-23-8296）または、池田分室（015-572-2561）をお願いします。

## 65歳以上の公的年金受給者で、個人住民税を納税されている方へのお知らせ

平成21年10月から、公的年金に係る所得に対する個人住民税（道府県民税・市町村民税）のお支払い方法が変わります。

公的年金を受給されていて、個人住民税の納税義務のある方は、現在、役場、銀行等に出向き、窓口で個人住民税をお支払いいただいています。が、今回の制度導入により、個人住民税が公的年金から特別徴収（天引き）されることとなります。

### ○対象となる方

平成21年4月1日現在で

- ・年齢が65歳以上の公的年金受給者で、個人住民税の納税義務のある方で、かつ
- ・年額18万円以上の老齢基礎年金又は老齢年金、退職年金等を受給している方（介護保険料の特別徴収と同様）です。

### ○対象となる税額

厚生年金、共済年金、企業年金などを含む全ての公的年金等に係る所得額に応じた税額が特別徴収（天引き）の対象となります。

ただし、その税額は、老齢基礎年金又は老齢年金、退職年金等から特別徴収（天引き）されます（いわゆる2階・3階部分の年金からは特別徴収されません。）。

### ○実施時期

平成21年10月支給分の年金から

個人住民税の公的年金からの特別徴収制度では、受給者が支払うべき個人住民税を社会保険庁などの「年金保険者」が市町村へ直接納め、受給者には、年金から個人住民税を差し引いた差額が支払われることとなります。納税のために金融機関へ出向いたり、現金を用意する必要がありません。

この制度は、個人住民税のお支払い方法を変更するものであり、これにより新たな負担は生じません。

なお、特別徴収（天引き）の開始は、平成21年10月支給分の年金からとなります。そのため、21年度の税額の半分については、平成21年6月及び8月に普通徴収（納税通知書により支払う方法）により納めて頂くこととなります。

また、年金所得以外の所得に係る個人住民税及び対象とならない方の個人住民税については、従来どおりの方法によりお支払い頂くこととなります。

## 第6回盲導犬宿泊体験セミナー開催案内 『体験しよう 歩行とココロのパートナー』

盲導犬は、目の不自由な方を安全に目的地に誘導することがお仕事です。このセミナーは、実際に盲導犬との歩行や生活を体験していただくことによって、盲導犬についての知識をよりいっそう深めていただくことを目的としています。

参加者には訓練を受けた盲導犬の卵達をお渡しします。盲導犬のユーザーになりきって、新しい世界へ一歩足を踏み入れてみませんか！

### ☆日 時

平成21年3月21日(土) 13:00～  
平成21年3月22日(日) 14:00

### ☆会場・宿泊先

財)北海道盲導犬協会 〒005-0030  
札幌市南区南30条西8丁目1-1

### ☆参加対象者

視覚障害による身体障害者手帳をお持ちの15歳以上の方で、これまで盲導犬との生活を体験したことがない方と、同伴の方。

原則、北海道・青森県・秋田県・岩手県・新潟県(当協会の貸与主要地域)にお住まいの方とさせていただきます。

### ☆募集人数

7名(7名を超える応募があった場合は、当協会の規定に沿って選考をさせていただきます。予めご了承下さい。)

### ☆参加費 2500円

### ☆セミナー内容

- ・盲導犬との体験歩行・・・指導員とともに札幌市内を歩行します。
- ・盲導犬の管理体験・・・食事、排泄、手入れなど盲導犬の日常の世話をさせていただきます。
- ・交流会・・・各地からやってくる参加者との交流、現役盲導犬ユーザーとの交流。

### ☆送 迎

当協会最寄り駅や新千歳空港までの送迎が可能です。

### ☆申し込み締切日 平成21年2月26日(木)

☆別途、点字・白黒反転・拡大/宿小文字での案内もご用意しておりますので、お申し付けください。

☆「盲導犬に興味がある」方で、今回残念ながら参加できないという方も是非ご連絡ください。別途、ご相談とさせていただきます。

### ☆申し込み・問い合わせ先

財)北海道盲導犬協会 担当/河野(コウノ)  
〒005-0030  
札幌市南区南30条西8丁目1-1  
電話 011-582-8222  
FAX 001-582-7715  
E-mail e-kono@h-guidedog.org

## 家庭看護普及教室 「子どもの救急対応」

### 1 目 的

子どもの急病について、家庭での対処方法に関する理解を深めるとともに、救急医療機関の適切な利用について普及啓発する。

### 2 実施主体 十勝保健福祉事務所保健福祉部

### 3 対 象 者 一般住民及び子育て相談関係者 150名程度

### 4 日 時 平成21年2月14日(土) 13:30～15:30 (受付13:10～)

### 5 場 所 とかちプラザ(帯広市西4条南13 丁目1)2階 視聴覚室

### 6 事業内容

- (1) 講 演 「子どもの急病、あわてず対処するために」(仮題)(1時間30分)  
講 師 北海道厚生農業協同組合連合会帯  
広厚生病院  
第1主任部長 松本 憲則 氏
- (2) 報 告 「十勝の小児救急医療の現状と相談事業について」(仮題)(20分)

### 7 申込み・お問い合わせ

十勝保健福祉事務所 保健福祉部  
保健福祉企画課 保健推進係まで  
(TEL 0155-26-9073・FAX 0155-25-0864)

※託児あります。事前に申込みしてください。

## ご存じですか！ 検察審査会

交通事故、詐欺、脅しなどの犯罪の被害にあい、警察や検察庁に訴えが、検察官がその事件を起訴してくれない。

このような不満をお持ちの方のために検察審査会があります。お気軽にご相談ください。

費用は無料で、秘密は固く守られます。

問い合わせ先は、釧路地方裁判所帯広支部内にある帯広検察審査会事務局まで。

(電話 0155-23-5141)

## 屋根からの落氷雪事故 防止などのお願い

- 落氷雪しないような工夫と安全対策は
    - ・落氷雪事故の発生が懸念されるような沿道建物等については、雪止めを設置するようにして下さい。
    - ・すでに雪止めが設置されている場合であっても、針金等の錆、老朽化等による破損が原因で落氷雪事故が発生することもあるため、必ず点検し、破損等が発見された際は早急に修繕するようにして下さい。
  - 落氷雪のおこりやすい危険なときは
    - ・落氷雪事故は、気温がマイナス3度からプラス3度程度の時に発生しやすいという特徴があるため、早めに除雪するとともに、除雪の際には歩行者や遊んでいる子ども等に十分注意するようにして下さい。
    - ・軒下を通行するときは、屋根からの落氷雪に十分注意するようにして下さい。
    - ・軒下や道路では、絶対に子どもを遊ばせないようにして下さい。
  - 落氷雪したときの処理は
    - ・落氷雪があった場合は、直ちに事故がないか確認するとともに、歩行者の通行の支障にならないように排除して下さい。
  - 落氷雪片づけのお願い
    - ・交通事故及び交通傷害防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにして下さい。
  - 除雪作業にご協力下さい
    - ・降雪時には、夜間・早朝の除雪作業が多くなります。路上駐車は除雪作業の支障となりますので、駐車しないようご協力下さい。
- 北海道開発局 北海道 北海道警察

## 乳幼児救急講習会のお知らせ

日本赤十字社救急法・幼児安全法指導員の青山孝子さんを講師に招き、子どもに起こりやすい事故や手当てについて講習会を行います。

お子様連れで参加いただけます。多数のご来場をおまちしています。(参加無料)

★日 時：平成21年2月24日(火)

10:00～11:00

★場 所：保健センター 多目的室

★内 容：乳幼児の救急・安全法について(概ね5歳未満の乳幼児とその保護者の方が対象です)

問合わせ先

- ・子育て支援センター
- ・保健福祉センター(TEL 27-8001)

**相談無料**

交通事故にあわれた方のご相談に専門の相談員が応じます

社団法人 日本損害保険協会 北海道支部  
札幌自動車保険請求相談センター

**011-290-1881**  
http://www.sonpo.or.jp

相談日 月曜日～金曜日(祝日を除く)  
9:00～12:00 13:00～17:00  
※来訪される場合、事前にご連絡ください。

弁護士相談日 毎月第2・4木曜日  
13:00～16:00

相談してよかった



**必ずチェック 最低賃金!** **北海道最低賃金** **使用者も労働者も**

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む)に適用される北海道(地域別)最低賃金が次のとおり改正されました。

**最低賃金額 (時間額) 667円** 【効力発生年月日】平成20年10月19日

北海道労働局 労働基準監督署(支署)





## 栗林建設に感謝状 (12/25 役場応接室)

陸別町から栗林建設株式会社（帯広市石川司 社長）に感謝状を贈りました。

これは、昨年11月に史跡ユクエピラチャシ跡の関神社に登る階段の改築工事をボランティアで行ったことが評価されたもので、これにより安全性と景観が高まり、歩きやすくなりました。



## 社会福祉功労表彰 (12/29 役場応接室)

今年度社会福祉関係に功労があったとして、十勝支庁長表彰が、金澤町長より副島晴さんと齋藤朋子さんに伝達されました。

副島さん（写真左）は、15年余りにわたり民生委員児童委員として社会福祉の増進に寄与した功績が認められ、齋藤さん（写真右）についても15年以上社会福祉協議会の理事などを務め、地域の社会福祉増進に貢献した功績が認められたものです。



## 晴着で「ハイチーズ」(1/11 タウンホール)

一昨日から降った雪で参加状況が心配されましたが、晴れ着に身を包んだ新成人19名が成人式に臨みました。

今回の新成人は、昭和63年4月2日から平成元年4月1日生まれが対象者で、「平成生まれ」が初の二十歳をむかえました。

新成人を代表して石井亮真さんが「お互いを認め合う心を持ち、社会に貢献できるように」と成人の決意を読み上げました。



## 二世会がボランティアで排雪

(1/21 高齢者福祉ゾーン)

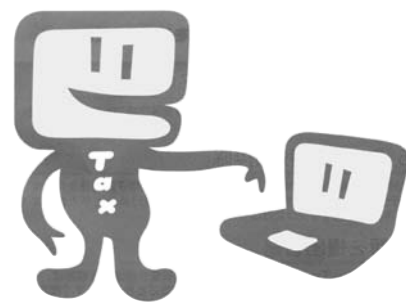
陸別建設業協会二世会（石橋堂裕 会長）は、ボランティア活動の一環として陸別町高齢者福祉ゾーン（ゆうの里、ふれあいの郷、福寿荘）に積もった雪の排雪作業を行いました。

1月中旬から降った雪を除雪し、ゆうの里と福寿荘付近に積まれていたものを、ショベルカーとトラックを使って約4時間かけて下勲祢別の雪捨て場に運びました。



はじめて  
みませんか

e-Tax  
イータックス



e-Taxをご利用いただく前に

## STEP 1 電子証明書を取得してください。

### ①電子証明書の取得

e-Taxで申告等データを送信する際には、電子署名を行っていただく必要がありますので、事前に電子証明書を取得してください。

個人の方は、市町村窓口で発行する「公的個人認証サービス」に基づく電子証明書及びその他民間発行機関等が発行する電子証明書が利用できます。法人の方は、これに加えて登記所が発行する「商業登記に基礎を置く電子認証制度」に基づく電子証明書が利用できます。

### ②ICカードリーダーライタの用意

利用する電子証明書がICカードに格納されている場合には、ICカードリーダーライタが必要ですので事前に用意してください。

## STEP 2 開始届出書を提出して利用者識別番号を取得してください。

e-Taxをはじめてご利用になる場合は、開始届出書の提出が必要です。開始届出書はe-Taxホームページからオンラインで送信でき、利用者識別番号等がオンラインで発行（通知）されます。

## STEP 3 電子証明書等の登録（初期登録）を行ってください。

初期登録はe-Taxホームページやe-Taxソフトから行うことができます。

- ※ 個人の方が国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から申告を行う場合は、当コーナーから初期登録を行うことができます（平成21年1月から）。
- ※ e-Taxソフトは、e-Taxホームページから無償でダウンロードできます。

## 確定申告書等作成コーナーから電子申告

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成した申告用データで電子申告できます。

市町村の窓口及び  
家電量販店等で

国税庁ホームページの  
「確定申告書等作成コーナー」で

### ① 準備

電子証明書とICカードリーダーライタを準備します。（手数料や費用がかかります）

### ② 利用者識別番号取得

開始届出書を送信し、利用者識別番号を取得します。

### ③ 初期登録

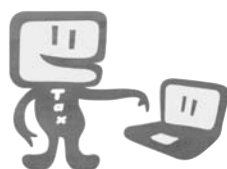
電子証明書等を登録します。

### ④ 作成・送信

申告データを作成し、電子署名して送信します。

### ⑤ 確認

受付結果を確認します



詳しくは、e-Taxホームページをご覧ください。

[www.e-tax.nta.go.jp](http://www.e-tax.nta.go.jp)

利用開始の手続、利用時間、パソコンの環境、e-Taxソフトの操作方法、よくある質問（Q&A）など、e-Taxに関する最新の情報についてお知らせしていますので、ご利用前にご覧ください。

はじめてみませんか？  
ネットで申告、e-Tax

イータックス

検索



## 史跡ユクエピラチャシ跡

### ① 遺跡案内図

図は史跡ユクエピラチャシ跡の遺跡案内図です。これを使って現地整備が完了した史跡の案内をしようと思います。

史跡へは林道からアプローチできるとはなりません。史跡に入るにすぐ

に観望地点(ビューポイント)があります。チップ材で整備されたこの区域には遺跡名称板や総合案内板があり、遺跡の概要が学べるとともに、「白いチャシ」を見下ろすことができます。これほど規模の大きいチャシを見下ろすことのできる恵まれた場所があるのは道内でも例が少なく、450年前に造られた遺跡景観に圧倒されます。

ビューポイントにはチップ材の道で写真撮影ポイントに行



くことができます。ここは遺跡全体を正面から見ることで見られる場所です。遺跡名称板側には園路が設置され、園路終点に近づくにつれ巨大なチャシが少しずつ姿を現す演出になっています。園路終点からは自由に遺跡

に入ることができません。白い盛土の上を散歩しながらチャシの時代や関寛斎の時代を想像するのもいいかもしれません。(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

どこから行っても遠い町…川上 弘美  
ファミリアーポートレイト…桜庭 一樹  
森に眠る魚…角田 光代  
光…三浦 しをん  
毎日かあさん⑤黒潮家族編…西原 理恵子  
3LDKの城…chaco  
エクステンド…楠木 蓮  
殺人鬼フジコの衝動…真梨 幸子  
エッジ 上・下巻…鈴木 光司  
天国と地獄…赤川 次郎



### ◇ 児童図書

怪談レストランナビ 壺…松谷 みよ子  
ぜんぶわかる自動車大集合!ものしりずかん  
ウオーリー  
あの夢は言えない…日本児童文芸家協会・亀井 洋子  
女の子のましがいがし…クッキー・ハウス  
もしもじかくれんぼいるのはあれ…スマイルワークス  
ライオンとほく…垂石 眞子  
たぬきいつかのはらへこ横丁…国松 エリカ  
ピネくんときかなのおうち…ふくた としお・あきこ  
ポコちゃん…TAKAKO&EIKO  
しゅくまん たのしいましがいがしめるあそび…ぼりりこ



### ◇ C D

「シングル」  
愛・革命…滝沢 秀明  
夢の蕾…レミオロメン  
「アルバム」  
GIRL NEXT DOOR…GIRL NEXT DOOR



### ◇ DVD & ビデオ

「DVD」  
うちの3姉妹⑥  
花より男子 ファイナル  
ゲゲゲの鬼太郎 千年呪い歌



<2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	日				
2	月			自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
3	火				
4	水				
5	木			プチットタイム(保健センター)	教育委員会
6	金				
7	土				
8	日				
9	月			自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
10	火				
11	祝				
12	木			プチットタイム(保健センター)	教育委員会
13	金				
14	土				
15	日				
16	月			自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
17	火				
18	水				
19	木			妊婦乳幼児相談・離乳食試食会(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
20	金				
21	土				
22	日				
23	月			リサイクル会(保健センター)	らっこクラブ
24	火	保育所親子レク		乳幼児救急講習会(保健センター)	保健福祉センター
25	水				
26	木			プチットタイム(保健センター)	教育委員会
27	金				
28	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。

伝言板

◇子育て支援センターから◇

家庭で不用になったおもちゃ、育児用品はありませんか？ リサイクルを行いたいと思いますので親子ひろばまでご協力お願いします。

◇らっこクラブから◇

2月23日にリサイクル会をします。  
詳しくは「らっこつうしん」でお知らせします。

足寄から  
Ashoro

道の駅あしよろ銀河ホール21

あしよろ銀河ホール21は北見・網走圏と釧路圏、十勝圏を結ぶ国道241号と242号の交差点にある道の駅です。施設前には足寄町出身の歌手、松山千春さんのデビュー30周年を記念する歌碑が建立されており、また高さ38メートルの展望室からは足寄市街を一望することができます。

ドライブ途中の休憩などにぜひお立ち寄りください。

施設内容

- ・足寄観光物産館  
ラワンブキの加工品や豆パンなど足寄の特産品のほか、松山千春さんグッズも販売しています。
- ・2階ギャラリー  
松山千春さんのステージ衣装やギター、ゴールドディスク大賞の盾などを展示しています。
- ・軽食喫茶  
あしよろ農産公社が製造しているカマンベールチーズ入りの「チーズカレー」が味わえます。

詳細 あしよろ観光協会 TEL25-6131

本別から  
Honbetsu

第32回舞踊祭を開催します

町文化協会に加盟している舞踊団体の皆さんが一堂に会し、日ごろの練習成果を発表します。日舞、剣舞のほか、子供のバレエやフラダンスも加わり、華やいだ舞台となります。多数のご来場をお待ちしています。

- ▼と き 2月22日(日)午後1時開演
- ▼と ころ 本別町中央公民館大ホール
- ▼出演団体 美紀会、藤舞会、神刀流本別支部、なかよし会、本別バレエ研究所、ハワイアンフラステラ、ハワイアンフラパープルズ
- ▼お問い合わせ先  
本別町中央公民館 (TEL22-5111)



## 第15回 日産カップ陸別

# 歩くスキーの集い参加者募集のお知らせ

# SPORTS TOPICS

～暖かい春の陽射しを受けながら、日産自動車テストコースを  
歩くスキーで楽しんでみませんか。～

- ・日 時 平成21年3月15日(日) 開会式 午前9時40分～
- ・コ ー ス 日産自動車陸別試験場内 10kmコースのみ(所要時間120分)  
(天候により変更になる場合があります)
- ・定 員 100名
- ・参 加 料 1人 1,000円(保険料、記念品、昼食代含む)※バス賃は自己負担です。
- ・申 込 方 法 郵便局より郵便振替払込書にて下記の口座に参加料を振り込み、申込書を下記「申込先」  
に提出又は、電話にて申し込みください。  
(今年から口座を変更しておりますのでご注意下さい。)

口座番号	19290-9582321
口座名称	陸別町教育委員会

※ 備考欄に「歩くスキー」と記載してください。振込手数料は自己負担となります。

※ 入金後の参加料の返金は致しませんのでご了承ください。

- ・申 込 先 陸別町教育委員会 社会体育担当(27-2141 内線314)又は  
陸別町役場 産業振興課 商工業振興担当(27-2141 内線135・FAX27-2798)
- ・申 込 期 限 平成21年3月6日(金)
- ・主 催 陸別町・陸別町教育委員会
- ・後 援 日産自動車株式会社・陸別町体育連盟・陸別町地域交通推進会議・オールジャパンプ  
チ協会・陸別友好町民の会
- ・持 ち 物 歩くスキー用具一式
- ・そ の 他

- (1) 旧陸別駅までは「北見バス・十勝バス」がご利用できます。
- (2) 昼食は日産テストコース管理棟でとります。(豚汁・おにぎりを用意いたします。)
- (3) 旧陸別駅から会場まで町の送迎バスを用意いたします。(旧小利別駅からの送迎はありません。)
- (4) 時間の関係上、スタートから2時間経過後に競技を終了させていただきますのでご協力をお願いいたします。
- (5) 会場そばに駐車場を設けます。台数に限りがありますので、なるべく乗り合わせにてご利用願います。(会場まで徒歩で5分ほどかかります。)
- (6) 当日の受付は、旧陸別駅は8:00から(送迎バスを利用する方)・日産自動車  
陸別試験場入口は8:30から(駐車場利用の方)です。

旧陸別駅前から会場への送迎バスを運行します。(無料)

行き：旧陸別駅発 日産行き 8:50

帰り：日産発 旧陸別駅行き 13:15

十勝バス時刻表(帯広・池田方面)					北見バス時刻表(置戸・北見方面)			
行 き					行 き			
帯広	池田	本別	足寄	陸別	北見	訓子府	置戸	陸別
5:50	6:49	7:32	7:57	8:40	5:53	6:25	6:44	7:25
帰 り					帰 り			
陸別	足寄	本別	池田	帯広	陸別	置戸	訓子府	北見
14:00	14:46	15:09	15:56	16:54	14:26	15:07	15:27	16:04

# 健康コーナー

## 127

### ☆あぶら対策はメタボ解消の近道

【担当】  
保健福祉センター  
保健師 前田智美

トンカツ・から揚げ・てんぷら…  
あげものは好きですか？  
今回はあぶらについて説明します。

#### ○あぶらとは？

サラダ油はもちろんですが、バター・マーガリン・ラード・脂身の多い肉・ベーコンなどをさします。

#### ○なぜ、あぶら対策か？

あぶらは1g 9kcalあり、糖質やたんぱく質の倍以上です。効率よくやるためには、あぶら分をカットすることが有効です。主食を減らすより空腹感もなく、ちよつこの工夫で効果抜群です。

#### ○あぶらカットのポイント

- 1、**素材を選ぼう**  
肉は脂肪分の少ない部位を選ぶ。  
牛・豚肉ならヒレやモモ、鶏肉ならササミ、マグロならトロより赤身。
- 2、**調理法を選ぼう**  
カツやフライより網焼きやしゃぶしゃぶがお勧め。
- 3、**脂は残そう**  
ステーキやソテーの肉の脂身は残す。
- 4、**揚げ物は衣が問題**  
素揚げ↓から揚げ↓てんぷら↓  
フライの順にあぶらが多いで

す。衣が厚いほど、含まれるあぶら分が多くなります。

- 5、**ご飯もの・めん類に注意**  
チャーハン・焼きそば・カレーはあぶらたっぷりです。
- 6、**目に見えないあぶらに注目しましょう。**  
ケーキや菓子パンなどは油脂分がたっぷりです。  
特に食感がしつとりしたものよりもサクサクしたものの方があぶら分は多い傾向にあります。洋菓子より和菓子がお勧めです。
- 7、**おかずを多く食べる人は注意を！**  
主食を食べずに、その分おかずを食べる人がいますが、この食べ方は結果的にあぶらを多く摂る事につながります。主食もあかずも食べましょう。

あぶらは料理のうま味となり食生活を豊かにしてくれます。また、あぶらたっぷりの料理は値段も安価でお腹いっぱいになるので重宝します。

しかし、摂りすぎると内臓脂肪やコレステロール、中性脂肪を増やしてしまいます。

自分の食生活を振り返り、あぶらの摂り方を見直してみましよう。

## 町民文藝

### 陸別福寿草句会

獵名残り 標納屋かんじきに吊さるる

この中に通信衛星冬銀河

二度とない今を踏みしめ寒修行

茜さす部屋に目覚めぬ風邪一日

煙るごと路地に舞ひこむ雪しまき

満天の星に重なる冬火花

小鳥待つ庭木に挿して冬林檎

止めどなく雪降り積る離農跡

光陰の過ぐる速さよ日脚伸ぶ

艶子

君代

光江

栄子

和子

有子

誠人

節子

文子

# 銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈1月22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下さい。

○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)

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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

3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
	6人用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10人用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

## 町民のうさぎ

### らぶごえ

橋本 也実さん	慎也さん	12・1	新町2区
川初 虹恋さん	恵美さん	12・8	苦務
波多野 蒼海くん	伸司さん	12・13	緑町
遠藤 ゆい子ちゃん	いづみさん	12・18	元町
高木 生才くん	弘基さん	1・6	共栄第2
佐藤 杏音ちゃん	まゆみさん	1・19	若葉町

### おくやみ

妹尾 茂さん	87歳	1・1	新町1区
依田 慶三さん	89歳	1・4	共栄第1
今野 一夫さん	76歳	1・27	恩根内

## 「」厚意

「」寄付ありが「」寄付

### 陸別町への「」寄付

□濱田始さん(大通)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

ボランティアセンター(愛情銀行)への「」寄付

□佐藤一郎さん(関)から社会福祉協議会に5万円が寄付されました。

□三好貞雄さん(共栄第1)から社会福祉協議会に5万円が寄付されました。

□小西キク子さん(共栄第1)から社会福祉協議会

### 運転免許更新時講習日程

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
2月	本別中央公民館	違反	18	水	10:00
	足寄町民センター	優良一般	12	木	14:00
3月	本別中央公民館	一般	4	水	10:00
		優良	4	水	11:30
		初達	4	水	13:00
	足寄町民センター	違反	18	水	10:00
		優良一般	12	木	14:00

※本別警察署で更新手続きを済ませてから受講して下さい。

に5万円が寄付されました。

□依田富子さん(分線)から社会福祉協議会に5万円、陸別老人クラブに3万円が寄付されました。

□陸別建設業協会 五月会(小田恵子 会長)から社会福祉協議会に1万円が寄付されました。

□陸別アマチュア無線クラブ(女川隆雄 会長)から社会福祉協議会に4,640円が寄付されました。

□陸別大師堂金剛講員一同から社会福祉協議会に3万円が寄付されました。

## 広報写真を差し上げます

過去に広報用に撮った写真を役場1階ロビーに展示しています。ご自由にお持ち下さい。なお、3月までで写真は処分しますので、この機会にぜひ一度ご覧下さい。

### 町の人口・世帯数 20.12.31

人口	2,806人(+1)
男	1,408人(+1)
女	1,398人(±0)
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/>

2月1日現在  
交通事故死ゼロ  
4,219日

毎月15日は  
「道民交通安全の日」