

広 報

陸 別

2009.9
平成21年
No. 582

◇おフロードレース
◇りりへんし夏まつり



おねがい入って。

8月8日 屋台村

べりくべつ夏まつり



第14回のりくべつ夏祭りが駅前多目的広場を会場に開催されました。ビンゴ大会や歌謡ショーの後は、毎年恒例の仮装盆踊り大会が行われ、個人の部では9人、団体では9チームが仮装してまつりを盛り上げました。

個人の部優勝は、黄色い衣装で「おひめさま」の仮装をして踊った足寄町の川田さん。団体の部は「野菜王国」と題してトラックに乗った野菜の仮装をしたふれあい共同作業所の皆さんでした。

【個人の部】 仮装結果

実行委員長賞 **おひめさま** (足寄町 川田洋子さん)

商工会長賞 京劇水滸伝 (清水町 沢井信義さん)

町長賞 一人よさこい (陸別町 菊地美栄子さん)

4 位 ヤッターマン・キッズ (陸別町 瀧口依緒里さん)

5 位 水戸黄門 (帯広市 榎波昭藏さん)

6 位 りくべつ鉄道出発進行 (陸別町 野下純一さん)

7 位 メーテル (訓子府町 田中純子さん)

8 位 かわいいでしょ! (陸別町 坂本圭佑さん)

9 位 死神 (陸別町 瀧口顕仁さん)



個人の部優勝の「おひめさま」(写真上)と団体の部優勝の「野菜王国」(写真下)。

【団体の部】 仮装結果

実行委員長賞 **野菜王国** (ふれあい農園)

(ふれあい共同作業所 陸別町)

商工会長賞 どんぶり (陸別町)

町長賞 スリラーナイト (帯広信用金庫陸別支店 陸別町)

4 位 奴さん (ホップの会 足寄町)

5 位 ハラオドリ豊年 (こうなんこどもたち 足寄町)

6 位 天地人 (夢舎 陸別町)

7 位 ドリアン・トビアン・アラビアン (踊りを楽しむ会 足寄町)

8 位 シンデレラ (ビビディバビディブー 陸別町)

9 位 白雪姫 (訓子府)



オフロードレース



今大会初挑戦の猪狩大さん（高校3年）は、車体に若葉マークを付けてのレース（写真右上）で無事完走し4位となった。（写真右下右から2人目）



コースアウト続出

第27回道新オフロードレースin陸別全日本選手権大会が、8月2日陸別サーキットで開催されました。フォーミュラーバギー27台、ATV58台のエントリー

があり、道内をはじめ本州からも選手が参加しました。時折降る雨でコースは滑りやすくなっている影響もありコースアウトする車両が多く、最大斜度30度の坂を登れず立ち往生する車両も続出しました。

◆大会結果

（敬称略、各クラス3位まで掲載。順位、車番、氏名、住所の順）

（フォーミュラーバギー）

▽B-Iクラス

- 1 清水 辰美(芽室町)
- 2 岡本 茂樹(ニセコ町)
- 3 松永 浩幸(北見市)

▽B-IIクラス

- 1 天内 勝一(岐阜県)
- 2 71居石 忠一(斜里町)
- 3 3 高安 肇(茨城県)

▽B-IIIクラス

- 1 107森本 哲哉(札幌市)
 - 2 101湯沢 秀行(札幌市)
 - 3 127川野 晃(陸別町)
- ▽オープンクラス
- 1 127川野 晃(陸別町)
 - 2 82鎌田 庄吉(栃木県)

（ATV）

▽KIDS-Bクラス

- 1 52青木 孔平(千歳市)
- 2 53眞田 悦也(千歳市)
- 3 51眞田 悦圭(千歳市)

▽KIDS-Aクラス

- 1 2 寺嶋 直樹(中標津町)
- 2 3 永山 愛(苫小牧市)
- 3 1 田中 巧海(札幌市)

- ▽100 OPENクラス
- 1 1 清水 司(当別町)
- 2 3 上川原 駿(札幌市)

- 3 2 寺嶋 直樹(中標津町)
- ▽MIDSTOCKクラス
- 1 8 佐藤 貴(むかわ町)

- 2 2 森山 光弘(むかわ町)
- 3 13 中村 圭佑(恵庭市)
- ▽MID-Bクラス

- 1 15 佐藤 謙輔(札幌市)
- 2 8 武田 幸夫(根室市)
- 3 3 岩谷 直典(滝川市)
- ▽MID-Aクラス

▽MID-Bクラス

- 1 2 那須 謙一(恵庭市)
- 2 21 藤内 義史(札幌市)
- 3 3 上川原 享(札幌市)
- ▽OPEN-Bクラス

▽OPEN-Bクラス

- 1 21 佐藤 俊則(北見市)
- 2 20 長尾 憲明(釧路市)
- 3 3 中田 隆広(札幌市)
- ▽OPEN-Aクラス

- 1 1 堀川 大樹(北広島市)
- 2 4 永山 征樹(苫小牧市)
- 3 8 嵯峨 達也(池田町)
- ▽MID PROクラス

▽MID PROクラス

- 1 1 宮崎 啓(江別市)
- 2 13 伊藤 謙二(日高町)
- 3 3 佐藤 未来(札幌市)
- ▽OPEN PROクラス

- 1 5 原田 慎(恵庭市)
- 2 1 堀川 大地(北広島市)
- 3 11 沢 貴彦(日高町)

75歳以上の方と65歳～74歳で一定の障がいのある方が対象

長寿医療制度のお知らせ

後期高齢者医療制度

昨年10月以降、年金からの保険料のお支払いがなかった方は、今年度の保険料のお支払い方法が年度途中で変わります。

平成20年度の保険料のお支払いが、保険料軽減措置（均等割8.5割軽減、所得割5割軽減）により平成20年8月の年金からのお支払いをもって、年間保険料のお支払いが終わっていた方が、今年度の保険料を年金からのお支払いとされている場合は、9月までは納入通知書又は口座振替によるお支払いとなり、10月からは年金からのお支払いへと年度途中で変わりますので、ご注意ください。（手続きにより口座振替に変更することができません。）今年度の保険料のお支払い方法につきましては、すでにお送りしています平成21年度後期高齢者医療保険料納入通知書によりご確認ください。

例)平成20年8月の年金からのお支払いで、平成20年度保険料のお支払いが終わっている方

平成20年度

【平成20年度 当初 保険料納期別内訳】 (単位:円)

保険料軽減区分	4月	6月	8月	10月	12月	2月	20年度保険料
均等割7割軽減	1,900	1,900	1,900	1,900	1,900	1,900	11,400

年金からのお支払い

7割軽減が
8.5割軽減へ

平成20年度の年度途中における保険料軽減措置の変更により、8月の年金からのお支払いで平成20年度保険料のお支払いが終わることとなりました。

【平成20年度 変更後 保険料納期別内訳】 (単位:円)

保険料軽減区分	4月	6月	8月	10月	12月	2月	20年度保険料
均等割8.5割軽減	1,900	1,900	1,900	0	0	0	5,700

年金からのお支払い

軽減措置の変更により8月の年金でお支払いが終わりました。

平成20年度の途中で保険料額が11,400円から5,700円に変わりました。

平成21年度

【平成21年度 当初 保険料納期別内訳】 (単位:円)

保険料軽減区分	6月	7月	8月	9月	10月	12月	2月	21年度保険料
均等割8.5割軽減	800	700	700	700	1,000	900	900	5,700

9月分までは、納入通知書又は口座振替によりお支払いください。

10月以降は、年金からのお支払いとなります。(口座振替に変更されている方は除きます。)

●保険料のお支払い方法を「口座振替」に変更できます。

口座振替への変更をご希望される方は、陸別町役場町民課国保衛生担当へお申し出ください。

お申し出の際に必要なもの
「本人の保険証」
「口座振替の預金通帳とお届け印」

- ※ご注意ください
- ① 口座振替へ変更しても、年間の保険料は変わりません。
 - ② 既に年金からのお支払いから口座振替への変更手続きをされている方は、改めてお申し出いただく必要はありません。
 - ③ 国民健康保険税を口座振替によるお支払いをされていた方も、長寿医療制度へ加入された場合は、お手数ですが、再度口座振替の手続きが必要となります。
 - ④ 年金からのお支払いなどが

- ら口座振替に変更となる時期はお申し出の時期により異なります。
- ⑤ 保険料の支払い額は、所得税や個人住民税の社会保険

●「医療費通知」について

北海道後期高齢者医療広域連合では、加入者（被保険者）の皆様へ健康や医療に対する理解を深めていただくとともに、制度の健全な運営を図るために、医療費通知を行っています。

今年度につきましては、2回の発送を予定しています。9月末に平成21年1月から6月診療分の医療費通知を北海道後期高齢者医療広域連合より送付します。

なお、医療費通知は、請求書ではなく、医療機関等からの診療報酬明細書に基づき「医療費の総額」を記載しており、記載されている月に病院や薬局（等）にかかられた一覧ですので、受け取られた

料控除の対象となります。なお、加入者本人以外の口座からお支払いの場合は、支払われた方の社会保険料控除の対象となります。

⑥ 年金からのお支払いなどから口座振替への変更を希望されない方は、お手続きの必要はありません。

ことにより、申請等の手続きをされる必要はありません。また、本通知によりまして、受診を制限するものではありません。

医療機関等の請求の遅れ等のため、医療費通知に記載されないことがあります。不明な点がございましたら、北海道後期高齢者医療広域連合または陸別町役場町民課国保衛生担当へお問い合わせください。



・平成21年度の医療費通知の発送予定

診療月	平成21年1月 ～ 平成21年6月	平成21年7月 ～ 平成21年12月
医療費通知を発送する時期	平成21年9月末	平成22年3月末

※医療費通知は領収書ではありませんので、確定申告時の医療費控除証明書としては、使用できません。

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

保険料は、長寿医療制度（後期高齢者医療制度）を支える大切な財源です。納期限内のお支払いへのご協力をよろしくお願いいたします。

情報
INFORMATION

7 試験日時・種目・内容・結果通知方法

【一次試験】平成21年10月上旬予定
(詳細は、受験申込者に後日通知します。)

試験種目	試験の内容
適正検査	職務遂行に必要な適性について検査を行います。
教養試験	一般的知識及び知能について、記述式、択一式により評価を行います。
作文試験	思考力、文章構成力、表現力などについて評価を行います。
体力検査	消防吏員として必要な機敏性、基礎体力などの検査を行います。

※ 一次試験の結果は、10月中旬に受験者全員に郵送で合否を通知します。

【二次試験】平成21年10月下旬予定
(詳細は、一次試験合格者に後日通知します。)

試験種目	試験の内容
面接試験	個別面接により、主として人物評価を行います。

※ 二次試験の結果は、11月上旬に受験者全員に郵送で合否を通知します。

8 採用予定年月日

平成22年4月1日
なお、採用後、北海道消防学校(江別市)で初任教育訓練を行います。

9 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。

10 問合せ先(受験申込書請求・提出先)

〒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(担当:朝日)
TEL:0156-25-3601
FAX:0156-25-5858
E.mail:asahi.chihoku3@ymail.plala.or.jp

平成22年度採用
池北三町行政事務組合消防職員募集

- 1 採用職種 消防職員(一般消防職)
- 2 勤務地 本別町・足寄町・陸別町
- 3 採用人員 3名(本別消防署1名・足寄消防署1名・陸別消防署1名)
- 4 応募資格・要件 ※各署共通です。
 - ①1987年(昭和62年)4月2日以降に生まれた人で平成22年3月末日までに高等学校卒業または卒業見込み以上の学歴を有する人。
 - ②採用後、採用された消防署の所在地に居住できる人。
 - ③普通自動車(オートマチック限定普通免許は除く)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22年3月末日までに取得可能な人。
※大型自動車運転免許の未取得者は、採用後の取得が必要です。
 - ④色覚、聴力、言語及び運動機能等に支障がなく、両眼視力(矯正視力を含む)が0.8以上のもの。
 - ⑤日本国籍を有する人
 - ⑥地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人。

5 採用試験申込みの手続等

- (1) 申込書の請求方法
 - ① インターネットによる場合
本別町・足寄町・陸別町の各公式ホームページからダウンロードできます。
 - ② 郵送による場合
封書の表に『職員採用試験申込書請求』と朱書し、350円切手(配達記録郵便にて)を貼って宛先を明記した返信用封筒(長型3号=A4サイズの入る大きさ)を必ず同封のうえ、請求してください。(請求先住所等は、本要綱末尾に記載しています)
- (2) 受験申込書及び添付書類
 - ① 受験申込書等は、必ず自筆にてボールペンで所定の事項を記入してください。
 - ② 返信用封筒(長型3号)を同封してください。(宛先を明記し350円切手を貼付)1枚
 - ③ 成績証明書(卒業した高等学校および専門学校、大学等のもの)各1通

6 採用試験申込書の受付期間及び提出先

- (1) 受付期間:平成21年9月1日(火)から平成21年9月15日(火)当日消印有効
- (2) 提出先:池北三町行政事務組合消防本部消防課庶務係(本要綱末尾に記載)へ受験申込書及び添付書類を提出してください。配達記録郵便にて郵送可とします。

無料・調停相談開催

交通事故・金銭・土地建物・公害・家庭の問題でお困りの方…調停委員がご相談に応じます。

日時 平成21年10月1日(木曜日)
午前10時から午後3時

会場

本別町中央公民館 小会議室
本別町北1丁目 電話22-5111
足寄町民センター
足寄町南1条5丁目 電話25-3188
陸別町役場 第1会議室
陸別町字陸別乗1条3丁目1番地
電話27-2141

お近くの会場へお気軽にお越し下さい。
本別調停協会・家事民事調停委員がご相談に応じます。
お問い合わせ 電話22-5350

第19回「公証週間」～相談時間延長のご案内

10月1日から7日までは公証週間です。日頃お仕事などの関係で、公証役場へご相談にこられない方のために、相談時間の延長を行います。

費用は無料で、秘密は固く守られます。

相談内容 遺言(紛争防止、後継者への事業承継等のため)、任意後見契約(認知症などになった時のため)、協議離婚、金銭の貸借、建物賃貸借など公証事務全般。

日時 10月1日(木)から16日(金)※土・日は除く
午後5時から午後6時(電話相談でも可)

場所 帯広公証役場

電話 0155-22-6789

期間中以外でも公証相談は無料です。

【日本公証人連合会本部 公証週間電話相談】

日時 10月1日(木)から7日(水)

午前9時30分から12時／

午後1時から午後4時30分

電話 03-3502-8239(土・日も実施)

自衛官を募集します

募集種目	募集資格	受付期間	試験日
防衛大学校学生	高卒(見込含) 21歳未満の者	9月7日 ～ 10月2日	1次 11月7日・8日 2次 12月15日～19日
防衛医科大学校学生			1次 10月31日・11月1日 2次 12月2日～4日
看護学生	高卒(見込含) 24歳未満の者		1次 10月24日 2次 11月21日・22日

※詳しくは、役場総務課 27-2141又は
自衛隊帯広募集案内所(帯広市西5条南14丁目NCサウスビル)
電話&FAX 0155-23-8718

自衛隊帯広地方協力本部ホームページ

<http://www.mod.go.jp/pco/obihiro/>

Eメールアドレス bz583852@bz01.plala.or.jp

募集コールセンター

フリーダイヤル 0120-063782

ナビダイヤル 0570-045818(携帯電話)

自衛官募集ホームページ

<http://www.mod.go.jp/gsdj/jieikanbosy/>

中学校卒業程度認定試験受験案内

中学卒業程度認定試験(中卒認定)とは

学校教育法第18条の規定により、病気などやむを得ない事由によって保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予又は免除された子女等に対して、中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行う試験であり、合格した者には高等学校の入学資格が与えられます。

出願期間・平成21年8月21日(金)～9月8日(火)

※9月8日(火)の消印有効

試験日・平成21年11月4日(水)

合格発表・平成21年12月11日(金) 発送予定※
(※お手元に届くまでには数日かかる場合があります。)

申し込み手続きや詳しい内容につきましては
札幌市中央区北3条西7丁目 道庁別館3階
生涯学習課 電話011-231-4111

(内線35-517)へお問い合わせ下さい。

行政相談・人権相談合同相談所開設

行政相談委員が、住民の皆さんからの行政に対する苦情や意見・人権に関する事等の相談に応じます。相談は無料で秘密は厳守いたします。

日時：10月8日(木)、午後1時～2時

場所：役場1階第1会議室

・相談は、行政相談所以外でも随時受け付けています。役所の仕事について納得ができないこと、困っていること、ご意見ご要望などがありましたら、お気軽に行政相談委員にご連絡ください。

陸別町の行政相談委員は、土屋吉勝さんです。

(住所/若葉町 電話/27-3539)

■ 釧路行政評価分室でも常時行政相談を受け付けています。

「行政苦情110番」

(全国共通TEL0570-090110)をご利用ください。

くらしのよろず無料相談会

相続、年金、金銭トラブル、境界争い、職場でのトラブル、離婚問題、ローン返済について相談員が相談に応じます。

相談員は、弁護士、司法書士、税理士、土地家屋調査士、行政書士、社会保険労務士、ファイナンシャルプランナーで、個人情報・秘密は守られます。お気軽にご利用下さい。

<日時>平成21年9月25日(金)

10:00から16:00

<場所>とかちプラザ 1F大集会室

★問合せ先 帯広商工会議所

担当 須田(電話0155-25-7121)

★後援 帯広市、帯広商工会議所

◇小選挙区の結果

候補者名	得票数	政党名等
中川 昭一	544	自由民主党
渡辺 ゆかり	64	日本共産党
石川 ともひろ	1,452	民主党

◇比例代表の結果

政党名等	得票数
幸福実現党	15
公明党	119
新党大地	1,094
自由民主党	354
日本共産党	58
新党本質	14
社会民主党	39
民主党	366

投票結果は次のとおりです。

8月30日に行われた衆議院議員総選挙の結果についてお知らせします。
平成16年から導入された期日前投票制度を利用して投票する方が多く、投票者全体の30%と、この制度が有権者に浸透してきたことがわかります。
投票率は第1投票所(役場ロビー)が88・37%、第2投票所(小利別集会所)が85・0%、第3投票所(トラリア交流センター)が81・25%、第4投票所(中斗満交流センター)が85・19%、第5投票所(上斗満交流センター)が94・34%で、全体としては88・37%となっています。

カメラ

スケッチ



多目的広場にイベント用電源 (7. 25多目的広場)

陸別町建設業協会(平木道廣 会長)では、駅前多目的広場にイベント用電源を設置しました。

これは、協会が掲げる『陸別元気付け事業』の一環として、ボランティアで掘削・埋め戻し・電柱設置等を行ったもので、協会会員・同協会二世会が総出で重機・ダンプ等を持ち寄り半日程で完成しました。

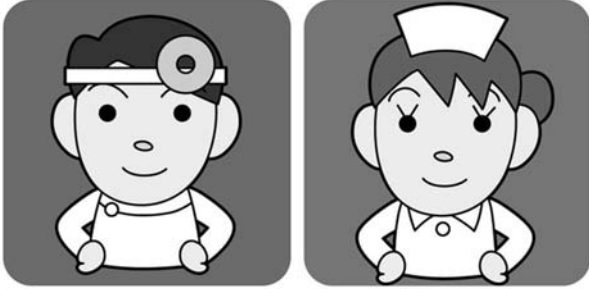


屋台村賑わう (8. 8多目的広場)

商工会青年部(石橋堂裕 部長)主催の「屋台村」が、8月8日駅前多目的広場を会場に開催されました。

この日は気温が高かったこともあってか来場者も多く、ビールなどの飲み物や屋台の焼き鳥などいろいろな食べ物・ゲームのコーナーもあり、家族や職場の仲間などにぎわいました。

次のとおり診療所受診のご案内をさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。



「初めて」「久しぶり」「健康保険が変わった」とき、定期受診の方は月に1度、保険証を忘れずに受付窓口にご提示下さい。

診療案内

《診療時間のご案内》

午前 8時45分から11時30分(受付 午前8時00分から)
 午後 1時30分から 3時30分(受付 午後1時00分から)
 夜間 4時00分から 6時30分(受付 午後3時30分から)

※夜間診療は火曜日のみ行っています。
 ※診療時間内での受診にご協力をお願いいたします。



《外来担当医師のご案内》平成21年8月3日から平成21年10月2日までの間

	月		火		水		木		金		土	日
午前	宮田	橋本	宮田	橋本	宮田	橋本	宮田	橋本	宮田	橋本	休診	休診
午後	橋本		休診		橋本		宮田		宮田			
夜間	-		※下記のとおり		-		-		-		-	-

平成21年9月の
夜間診療担当医師

9月1日	9月8日	9月15日	9月22日	9月29日
宮田	宮田	橋本	休診	宮田

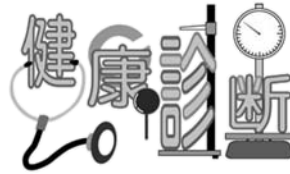
《急病等で診療時間外に診察を受けたいときは…》

まず、お電話で病状等のご一報をお願いします。(電話: 27-2135)
 日直・当直の看護師がお話を伺い、医師の指示により来院のご案内をいたします。



《健康診断を受けたいときは…》

会社に就職したなどで、個人的に健康診断を受ける必要があるときは、あらかじめ健診日時のご予約をお願いします。(電話: 27-2135)
 検査等の準備の都合がありますので、ご協力をよろしくお願いたします。
 また、健診は外来の診察と併行して行いますので、患者さんの混み具合によっては、多少お待ちいただく場合があります。あらかじめご了承ください。



《休診日のご案内》

土・日曜日、祝祭日、年末年始(12月31日から1月5日)

大事なお知らせ



医療機関での薬の処方、医師法第20条により、医師の診察を受けることが前提となっています。
 当診療所においても、電話での投薬、家族が来院しての代理薬の処方、原則行わないことといたしますので、ご了承ください。

こんにちは、
陸別町国保関寛斎診療所
 です

陸別唯一の医科医療機関として、住民のみなさんの「安心をサポート」します。

史跡ユクエピラチャシ跡

史跡の維持管理と活用

⑤ ボランテイア 草刈

八月十九日に陸別町の文化財審査委員の皆さんが史跡ユクエピラチャシ跡の白い盛土の草むしりをボランテイアで実施してくださいました。

チャシの白い盛土は昨年完成したばかりで、その維持管理は今年が初めてでした。幸い雪解けの被害は少なく済んだのですが、

今年が初めてでした。幸い雪解けの被害は少なく済んだのですが、

雪解けで流れた火山灰を処理する作業を終えてから、盛土の草むしりは定期的の実施していただきました。しかし、むしっては生え、むしっては生えの繰り返しで、盛土



写真① 作業風景



写真② 美しくなった白い盛土

全体の雑草が全て無くなったことはこれまでありませんでした。ところが、文化財審査委員の皆さんのおかげで、半日で白い盛土が完全復活したのです。

作業は基本的に草をひとつひとつ手でむしります。火山灰に生えているので簡単に抜けるのですが、盛土の面積が二千㎡以上あるので、大変な作業です(写真①)。また盛土の形を美しく見せるため、際の部分は機械で刈ってくださいました(写真②)。

教育委員会では、なるべく多くの人に白いチャシを見ていただくようと写真コン

テストを企画しています。皆さんに美しい遺跡景観を撮影をとおして体感していただきたかったのですが、肝心の白い盛土は雑草で一部が緑色となっていました。今回のボランテイアのおかげで、美しい遺跡景観が復活しただけでなく、写真コンテストの参加の呼びかけもしやすくなりました。委員の皆様には感謝したいと思います。お疲れ様でした。

これから秋にかけて、この史跡は色彩的に最も美しくなります。ぜひカメラを持って歩いてみてください。(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

運命の人 1〜4巻：山崎 豊子
待ってくれ、洋子：長門 裕之
1Q84 BOOK1(4月〜6月)&
BOOK2(7月〜9月)：村上 春樹
ドント・ストップ・ザ・ダンス：柴田 よしき
ダルビッシュ有の変化球バイブル：ダルビッシュ有
リストラ屋：黒木 亮
0円からはじめるつもり貯金：酒井 富士子
ころころろ：梶中 恵
2〜3才からの脳を育む本：久保田 競
ホラー・マーケット：田島 照久

◇ 児童図書

ポルト：デイズニー
キャラクターいっばいのげんきなおりがみ：金杉 登喜子
にじむのさかな うみのきのほろげん：マーカス・フィスター
かいけつゾロリきょうふのちようとうきゆう：原 ゆたか
らくちんらくちん：高島 純
クヨシをやるおまんがおもしろ材料：白井 優人、りんのろろ
クヨシをやるおまんがおもしろ材料：白井 優人、遊学務所
ちびっこありのラップランド：岩本 まさこ、陣条 和榮
コケッコーさんのなつやすみ：かろくこうぼう
ねこはなんでもしっている：青山 友美
もったいないばあさんのいただきます：真珠 まりこ

◇ CD

「シングル」
Starting Over：レミオロメン
ブルメリア〜花唄〜：Aqua Timez
イチブトゼンブ：B, Z
「アルバム」
CALLING：コブクロ

◇ DVD

「DVD」
ルパン三世VS名探偵コナン
うちの3姉妹 13



第1回陸別町町民水泳記録会

小学生以上であれば誰でも参加できるはじめての「町民水泳記録会」が8月20日、陸別町水泳プールで開催され、35種目延べ70名が「陸別町記録」に挑みました。

結果は以下のとおりです。(敬称略)

競技	距離	競技区分	性別	氏名	タイム	順位
ビート板	25m	小学1年	女子	坂井 未空	00:39.62	①
				嶋本 早紀	00:41.33	②
ビート板	25m	小学2年	男子	本間 恵斗	00:53.30	①
ビート板	25m	小学2年	女子	菅野菜々子	00:31.96	①
				高橋萌々香	00:34.60	②
				水間 千夏	00:36.35	③
				鈴木 朋華	00:36.95	④
				清水 琉衣	00:38.87	⑤
ビート板	25m	小学3年	女子	本間 莉乃	00:45.91	①
自由形	25m	小学2年	女子	水間 千夏	00:28.51	①
				菅野菜々子	00:29.25	②
				高橋萌々香	00:33.77	③
自由形	25m	小学3年	男子	大沼 広大	00:29.21	①
				大口 龍人	01:08.47	②
自由形	25m	小学3年	女子	大山 穂果	00:28.46	①
自由形	25m	小学4年	男子	坂井 天	00:46.47	①
自由形	25m	小学4年	女子	佐藤菜々子	00:21.53	①
				萩原嬉羅理	00:40.50	②
				水間 鈴音	00:41.21	③
自由形	25m	小学5年	男子	大沼 勇輝	00:26.31	①
				河原崎 雷樹	00:46.47	②
自由形	25m	小学6年	女子	谷口ちひろ	00:19.67	①
自由形	25m	中学	女子	萩原愛香理	00:19.35	①
自由形	25m	一般A	女子	品野 千都	00:20.82	①
自由形	25m	一般A	男子	吉田 利之	00:27.37	①
自由形	25m	一般B	男子	嶋本 勇	00:15.08	①
自由形	25m	一般B	女子	菅野 悦子	00:27.20	①
				佐藤 千秋	00:27.83	②
				羽藤真理子	00:28.57	③
				鈴木 里美	00:30.13	④
自由形	50m	小学3年	男子	大沼 広大	01:11.42	①
自由形	50m	小学3年	女子	大山 穂果	01:12.48	①
自由形	50m	小学4年	男子	佐藤 雄大	00:46.96	①
自由形	50m	小学4年	女子	佐藤菜々子	00:47.47	①
				瀧口依緒里	00:55.28	②
				萩原嬉羅理	01:46.72	③
自由形	50m	小学5年	男子	本間 遼斗	00:48.44	①
				大沼 勇輝	00:59.15	②
				上田 夏輝	00:59.41	③
自由形	50m	小学6年	男子	瀧口 顕仁	00:47.43	①
自由形	50m	小学6年	女子	瀬藤菜々華	00:44.73	①
				谷口ちひろ	00:49.54	②
				佐藤 美咲	00:50.03	③
自由形	50m	一般A	女子	北川 理恵	00:37.25	①
自由形	100m	小学5年	男子	上田 夏輝	02:25.73	①
自由形	100m	小学6年	男子	瀧口 顕仁	01:51.06	①
自由形	100m	小学6年	女子	佐藤 美咲	01:51.75	①
平泳	25m	小学5年	男子	本間 遼斗	00:37.06	①
平泳	25m	一般A	女子	北川 理恵	00:20.36	①
平泳	50m	一般B	男子	嶋本 勇	00:43.78	①
背泳	50m	小学4年	男子	佐藤 雄大	00:56.61	①
バタフライ	25m	小学4年	女子	瀧口依緒里	00:28.37	①
バタフライ	25m	一般B	男子	戸松 隆透	00:21.29	①
フリー	100m					
熱水水泳ガール						
(佐藤美咲・谷口ちひろ・瀬藤菜々華・瀧口依緒里)						
					01:30.20	①
少年団男子						
(大沼広大・佐藤雄大・上田夏輝・本間遼斗)						
					01:32.83	②
おたまじゃくし						
(菅野悦子・羽藤真理子・鈴木里美・佐藤千秋)						
					01:56.74	③
少年団女子						
(菅野菜々子・水間千夏・高橋萌々香・大山穂果)						
					02:08.63	④

SPORTS TOPICS

秋季ミニバレー大会のお知らせ

主催：陸別町ミニバレー協会
 期日：平成21年9月16日(水)
 時間：18:30受付 19:00開始
 会場：陸別中学校体育館
 参加費：無料

- * チーム編成は男子・女子・混成問いません。
- * チームが作れない方は事務局までご相談下さい。
- * 学生は参加できません。
- * 申込み締め切りは9月9日(水)まで。
- * スポーツ安全保険にご加入下さい。

事務局 平井 均 090-9752-6581
 川初 伸司 090-6261-3906

- * 随時、協会員募集しています。
- まずは見学・練習に来てください。
- 月・水 19:30 より 21:30 まで。

第36回北稜岳町民登山会

毎年10月第1日曜日に実施している北稜岳町民登山会ですが、今年は9月の第4日曜日に次のとおり開催いたします。多数の参加をお待ちしています。

日程 平成21年9月27日(日)
 陸別町役場前集合 午前7時30分
 雨天中止(現地判断とする)

場所 北稜岳

交通手段 町バス利用(自家用車乗入れ禁止)

参加対象 一般町民等(町外者含む)

参加料 中学生以下 500円
 高校生以上1,000円

申込期限 平成21年9月16日(水)教育委員会社会体育担当までお申し込み下さい。
 (TEL:27-2123)

その他 参加者全員に参加記念品(袋)を配布します。
 現地できのこ汁を無料提供します。
 各自昼食(お弁当)をご用意下さい。

<9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			
3	木		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		プチットタイム(保健センター)	教育委員会
11	金			
12	土	陸小まつり・祖父母参観日		
13	日			
14	月			
15	火			
16	水			
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	祝			
23	祝			
24	木		プチットタイム(保健センター)	教育委員会
25	金			
26	土			
27	日			
28	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
29	火			
30	水		乳児健診事後相談会(保健センター)	保健福祉センター

【問合せ先】 ○保健福祉センター TEL27-8001 ○教育委員会 TEL27-2123 ○らっこクラブ TEL27-2177(鈴木代表)

《お知らせ》

保健センター前庭に遊具(すべり台・砂場等)ができました。自由にご利用ください。

※ 砂場は動物の糞尿混入を防止するため、シートを被せています。
利用後は必ず、シートをかけなおしてください。

足寄から
Ashoro

2009
オンネトー物語



神秘的湖オンネトーで過ごす、初秋のひととき。

日 時 9月27日(日) 9:30-14:00
場 所 オンネトー 国設野営場

- 内 容
- ・自然ふれあい教室
 - ・オンネトーの散策路で森に親しむ教室を開催します。小学生から大人までどなたでも参加ください(9月17日休まで受け付け。また当日会場でも受け付けます)。
 - ①雌阿寒岳登山コース
 - ②オンネトー湖岸遊歩道コース
 - ③湯の滝遊歩道コース
 - ・フォトコンテスト作品展示
 - ・オンネトーコンサート
 - ・あしよる観光協会出店コーナー
 - ・農産物無料試食および特売コーナー

詳 細 あしよる観光協会 ☎25-6131

本別から
Honbetsu

心に響く書との出会い
『相田みつを展』を開催します

本展覧会では、相田みつをの初期作品から晩年の絶筆まで、初公開作品の紹介のほか、筆・墨などの愛用品も展示いたします。皆様のご来場をお待ちしています。

- と き 9月16日(水)ー10月4日(日)
午前9時ー午後5時
(入館は午後4時まで)
※土・日・祝日は午後8時
(入館は午後7時まで)
- と ころ 本別町中央公民館大ホール

- 入館料
一般《前売り》500円《期間中》600円
高校生《前売り》250円《期間中》300円
フリー《前売り》1,000円(期間中は何度でも入場可)
幼児、小中学生および学校の授業での入館は無料
※団体割引(10人以上)
一般 500円/1人
高校生 250円/1人

- チケット販売所
本別町中央公民館、本別町体育館、本別町役場奥・仙美里出張所、藤丸チケッぴあ、からまいサロン、十勝管内各市町村教育委員会窓口ほか

- お問い合わせ
本別町中央公民館内文化振興担当
☎22-5111

健康コーナー

134

☆お弁当の「3:1:2」

【担当】
保健福祉センター
保健師 菅原育子

陸別町は保育所に入所する時から、お昼ご飯のお弁当が始まります。保育所、小学校、中学校まで続くお弁当ですが、高校生になってもお弁当を持って通学しているお子さんや、お仕事にお弁当を持っていかれている方も多いと思います。

長い付き合いになるお弁当ですが、今回はお弁当の簡単バランス法について紹介します。

1つ目は、お弁当のサイズです。「弁当箱1食に必要なエネルギー量（カロリー）」と考えます。1人の体格や活動量は違いますので、下記の表を参考にしてください。弁当箱のサイズ（ml）は弁当箱の裏に表示があります。

2つ目は、料理が動かないようにしっかりと詰めることです。ご飯やおかずなどの詰めるかによって、全体のエネルギーや栄養素の量は変わります。「ふたを閉じてもつぶれない程度の高さまでしっかりと詰めること」「初めにごはんから入れること」「しっかりと詰めるコツです。

3つ目は、料理の組み合わせです。『主食3』：『主菜1』：『副菜2』の表面積比にすることです。『主食3』でごはんをしっかりと食べることができ、『主菜1』で脂質や蛋白質の取りすぎを防ぎ、『副菜2』で1日350g以上、1食では100g以上の野菜の摂取目標に近づけることができます。

主食とは米やパンなどの炭水化物、主菜は魚介や肉、卵、大豆、乳製品などのたんぱく質、副菜は野菜や芋、きのこ、海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維などです。前の日の残りものや作り置きのおかげで、冷凍食品などを活用するのもいいですね。最近ではこの「噛む力」の低下が話題になっていきますので、白米を7分つきや雑穀米にする、ハンバーグを固めの肉にする、歯ごたえのある野菜（セロリやニンジン、サラダなど）もお勧めです。

4つ目は、同じ調理法のおかずを重ねないこと。主食はごはんを基本に、主菜・副菜は同じ調理法が重ならないように組み合わせます。油を多く使った料理、塩分の多い料理はそれぞれ1品までとします。

5つ目は、おいしそうなこと。自然な色の野菜や果物、海苔や漬物なども手軽に彩を添えてくれます。毎日のお弁当作りですので、時々はおにぎりや菓子パンだけという日もあると思いますが、1日の3分の1の栄養を担い、日中の活動エネルギーとなる大切な食事です。おにぎりやパンの日は、チーズやヨーグルト、果物などをプラスすると、内容が充実します。

引用文献
「3・1・2弁当箱ダイエット法」
著者：足立乙幸 針谷順子

お弁当箱のサイズの目安

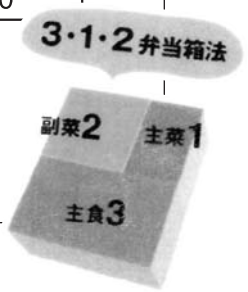
〈 男性 〉

年齢	身長目安 (cm)	弁当箱のサイズ (ml)
3～5歳	85～110	400
6～8歳	117～128	500
9～11歳	133～145	600
12～14歳	160	900
15～17歳	170	900
18～20歳	171	900
30代	170	900
40代	170	900
50代	165	800
60代	165	800
70代	160	600
80代～	160	600

〈 女性 〉

年齢	身長目安 (cm)	弁当箱のサイズ (ml)
3～5歳	85～110	400
6～8歳	116～128	500
9～11歳	134～147	600
12～14歳	155	700
15～17歳	157	700
18～20歳	158	600
30代	157	600
40代	157	600
50代	152	600
60代	152	600
70代	147	500
80代～	147	500

- 平均的な身長で身体活動レベルが普通の人（座って仕事や勉強をすることが多い）の基準のサイズです
- 身長目安より高い人や活動量の多い人はプラス100ml、低い人や活動量の少ない人はマイナス100mlに調整が必要です
- *参考* 独立行政法人国立健康・栄養研究所『日本人の食事摂取基準2005』



銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈8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)

9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						
		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	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

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

町民のうごき

おくやみ

山田 節さん 78歳 8・23 上登良利
山本マツ子さん 82歳 8・24 共栄第1

「」厚意

「」寄付ありが「」いれ「」お

社会福祉協議会

ボランティヤセンター
(愛情銀行)への寄付

□帯広信用金庫陸別支店
(山本仁 支店長) から社
会福祉協議会に6万円が
寄付されました。

□酒井誠一さん(新町1区)
から社会福祉協議会に5
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	月	会	場	名	種類	日	曜日	時刻
9	本別中央公民館			一般	9	水	10:00	10	本別中央公民館			一般	14	水	10:00
				優良	9	水	11:30					優良	14	水	11:30
				初回	9	水	13:00					初回	14	水	13:00
				違反	24	木	10:00					違反	21	水	10:00
月	足寄町民センター			優良	17	木	14:00	月	足寄町民センター			優良	15	木	14:00
				一般	17	木	15:00					一般	15	木	15:00

※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。

秋の全国交通安全運動 9月21日～9月30日

- 高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時の歩行者と自転車の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用
- 飲酒運転の根絶

町の人口・世帯数 21,731

人口 2,780人(-7)
男 1,396人(-4)
女 1,384人(-3)
世帯数 1,372戸(-4)

友好町民の会 **209**人(前月比+41人)

ホームページアドレス
<http://www.town.rikubetsu.hokkaido.jp/>

献血のお知らせ

移動採血車「ひまわり号」が
・平成21年9月28日(月)
・午後1時30分から午後4時
時まで
・陸別町役場前に来ます。
皆さんのご協力をお願いします。

9月1日現在
交通事故死ゼロ
4,431日