

広 報

陸 別

2009.10
平成21年
No. 583

◆陸別町のテレビ・インターネットが変わります
◆長寿医療制度のお知らせ

大物ゲットか!?

第2回わくわく体験釣り大会に小学生10人が参加。
大物目指してちびっ子太公望が腕を競い合う。
優勝は36センチのニジマスを釣り上げた瀧口依緒里
さんと大沼広大くんの2人が優勝。



陸別町のテレビ、インターネットが変わります



地上デジタルテレビ放送の開始に向けて、陸別町では、現在工事を進めています。それに加え、地上デジタルテレビ放送の難視聴地区の解消や、インターネットサービスの高速化に向けた事業を予定しており、次のとおりお知らせいたします。

《どうなるのQ&A》

Q1 現在のアナログ放送は、いつまで見ることができるのですか？

A1 平成23年7月24日にアナログ放送が終了する予定です。

Q2 陸別町では、いつからデジタル放送が開始されるのですか？

A2 現在工事中ですが、NHKは、今年10月下旬頃、民放は、11月上旬頃試験放送が始まる予定です。（遅くなる場合もあります）

Q3 今所有しているアナログ用テレビでは、テレビ放送を見ることができなくなるのですか？

A3 デジタル放送対応のテレビを購入するか、チューナー（1万円程度から）又はデジタル対応の録画機を付ければデジタル放送を見ることができます。アナログ放送終了までの期間は、引き続きアナログ放送をご覧いただけます。

一部のデジタル対応テレビの中には、アナログ放送に対応していないものもありますので、デジタル放送が視聴できる前にテレビを購入する場合は、ご注意ください。

Q4 アンテナ等は、交換しなければいけないのですか？

A4 陸別町では、アナログ放送は、UHFアンテナを使用しており、デジタル放送もUHFアンテナを使用します。アナログ放送とデジタル放送の周波数は違うのですが、全周波数対応のアンテナが使用されている場合や送信施設からの距離、アンテナの性能などにより交換不要な場合もありますので、電気店などにご相談ください。

アンテナ線について、フィーダー線（平たい線）を使用されている方は、同軸ケーブル（丸い線）に交換してください。

地上デジタル放送を見るための簡易なチューナー給付などの支援について

総務省では、経済的な理由などで地上アナログ放送から地上デジタル放送に移行することが難しい世帯に対する支援を本年10月1日から受付開始いたします。

(1) 支援の対象となるのは？

生活保護世帯などの公的扶助受給世帯、市町村民税非課税の障害者のいる世帯などの方々に、日本放送協会（NHK）の受信料の全額免除を受けている世帯の方々が対象です。

※既に、地上デジタル放送を視聴されている世帯の方々は支援の対象外です（共同受信施設などで平成21年4月以降に工事が行われた場合には、支援の対象となる場合があります。）。

(2) 受けられる支援の内容は？

現在お持ちのアナログテレビに取り付ける「簡易なチューナー」の無償給付を行います。アンテナ改修等が必要な場合にはその支援も行います。

(3) 申込書の入手方法は？

申込書については、下記の「総務省地デジチューナー支援実施センター」にお電話を下さい。発送させていただきます。なお、保健福祉センター（電話27-8001）にもあります。

(4) 支援の開始の時期は？

受付は10月1日から開始します。簡易チューナーの設置等については10月下旬から開始する予定です。

(5) ご注意いただきたい点

- 支援の申込みには、NHKと受信契約を結び、全額免除の適用を受けることが必要です。
- 支援は現物給付ですので、ご自身で購入されたチューナー、アンテナ改修等の費用を清算することはできません。

(6) お問い合わせ先

- 地上デジタル放送受信のための支援制度について
総務省 地デジチューナー支援実施センター
電話0570-033840
- NHKとの受信契約、受信料免除について
NHK視聴者コールセンター
電話0570-000588

Q5 私の家が、デジタル放送を見ることができかどうか教えてください。

A5 現在アナログ放送を全6チャンネルきれいに視聴できているご家庭については、デジタル放送も見ることができると考えられます。

デジタル放送開始後でなければ明確になりませんので、受信調査を行い結果をお知らせします。

なお、デジタル放送の電波が届かなく、見ることができない地域につきましては、光ケーブルを利用した送信方法により、デジタル放送を見ることができるようになる事業を今年度中に着手する予定です。

Q6 デジタル放送を受信するための助成、支援制度はありますか？

A6 国では簡易なチューナーやアンテナの設置について現物給付をする制度を設けました。

Q7 私の家は、屋根にアンテナを設置しているのではなく、共聴で見ているのですがデジタル放送に変わったらどうなるのですか？

A7 陸別町では、共栄、若葉・小利別地区にNHKが設置した共聴施設、又、役場庁舎の陰になり受信できない地区及びつつじヶ丘団地公営住宅が共聴を行っています。

共聴を利用している方、又はこの近くにお住まいの方は、デジタル放送開始後の受信調査を待たなければ、明確にお知らせできない現状です。

受信調査後、結果をお知らせいたします。

なお、NHK共聴については、デジタル化へ向けた改修を行わず、別途光ケーブルを利用した送信方法により視聴していただく工事を今年度中に着手する予定となっておりますので、しばらくお待ちいただくこととなります。

Q8 インターネットの高速化の事業内容について教えてください。

A8 現在陸別町では、市街地近郊ではADSLを、それ以外の地域では、ISDNの利用しかできませんでしたが、町内全域に光ケーブルを敷設し、希望される方については、高速インターネット等のサービスを利用できる環境を整える事業を今年度中に着手する予定です。

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

「高額介護合算療養費」の申請について



医療保険上の世帯を単位として、「お医者さんにかかったときの自己負担額」と、「介護保険のサービスを利用したときの利用者負担額」の1年分の自己負担額を合算した金額が、この制度の基準額を超えると、超えた分が高額介護合算療養費として支給されます。支給額は、長寿医療制度と介護保険で支払った自己負担額の割合に応じて、それぞれの保険者から支払われます。

区 分		自己負担額の合計の基準額
現役並み所得者		67万円(89万円)
一 般		56万円(75万円)
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	31万円(41万円)
	区分Ⅰ	19万円(25万円)

通常、毎年8月からその翌年の7月末までの医療保険と介護保険の自己負担額の合計をもとに計算します。

なお、平成20年4月から制度が開始されたため、平成20年度に限り、平成20年4月から平成21年7月末の16か月間の合計額で計算することができます。その場合の自己負担額の合計の基準額は、()内の金額です。

※支給額が、500円未満の場合は支給されません。

※所得区分は、毎年7月31日現在の窓口負担割合が適用されます。

- ・現役並み所得者：住民税の課税所得が145万円以上ある加入者（被保険者）とその方と同じ世帯にいる加入者（被保険者）の方です。
- ・住民税非課税世帯
 - 区分Ⅱ：世帯全員が住民税非課税である方に適用されます。
 - 区分Ⅰ：世帯全員が住民税非課税である方のうち次のいずれかに該当する方に適用されます。
 - ・世帯全員が所得0円かつ公的年金受給額80万円以下の方
 - ・老齢福祉年金を受給されている方

《申請手続き》

支給の対象となる方へは、12月以降に申請手続きのご案内をいたします。

ただし、平成20年4月から平成21年7月の間に町外から転入された方や75歳に到達された方等の場合、以前の医療保険や介護保険での自己負担額証明書とともにお住まいの市町村の長寿医療制度担当窓口へ申請が必要です。

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 0156-27-2141

子育て応援特別手当(21年度版)のお知らせ

子育て応援特別手当は平成20年度に引き続き「経済危機対策」の一環として今年度限り実施されます。制度の詳細は下記のとおりとなりますが、DV(家庭内暴力)被害者の方を除き受付開始は今年12月11日以降となります。受給対象者には、後日、申請書類を送付いたしますので、今しばらくお待ち下さい。

1. 受給対象者
平成21年10月1日現在陸別町に在住する平成15年4月2日から平成18年4月1日の間に生まれた小学校就学前3年間に該当する子ども
2. 受給者
対象となる子どもと同居している世帯主
3. 手当額
子ども1人あたり 36,000円
(1人目から対象になります)
4. 受付期間
平成21年12月11日～平成22年6月10日

※ ただし、DV被害者で本町に住民登録を行っていない方につきましては、事前申請期間として、10月1日から10月30日までの間「事前申請」を受け付けます。これにより、受給者が世帯主からDV被害者の方へ変更されます。該当される方は、下記担当までご相談下さい。

なお、事前申請書に記入された今のお住まいの住所等の情報は、住民登録されている市町村へは知らせませんのでご安心下さい。

担当 役場町民課戸籍住民担当
電話番号 27-2141

離職者の方に住宅手当が支給されます

平成21年10月1日より、離職者であって就労意欲がある方のうち、住宅を喪失している方又は喪失するおそれのある方を対象として、6ヵ月間を限度として住宅手当を支給する事業が始まります。

詳細については、陸別町保健福祉センター福祉担当(27-8001)又は十勝保健福祉事務所社会福祉課(0155-24-3111)へご相談ください。

対象となる方は、次のすべてに該当する方です。

- ① 2年以内に離職された方
- ② 離職前に主として世帯の生計を維持されていた方
- ③ 常用就職の意欲があり公共職業安定所へ求職申込みをされる方
- ④ 住宅を喪失又は住宅を喪失するおそれのある方
(※喪失するおそれのある方は、「賃貸住宅」に入居している場合)
- ⑤ 原則、収入がない
- ⑥ 世帯の預貯金の合計が一定額以下
- ⑦ 国の住居喪失離職者に対する貸付や給付を受けていない方

赤ちゃんを出産予定のご家庭へお知らせ

「出産育児一時金の額が改正されています」

平成21年10月1日から平成23年3月31日までの間に生まれた赤ちゃんの出産に係り支給する出産育児一時金の額が35万円から39万円になりました。(産科医療保障制度加入分娩機関での出産は3万円が加算されます)

町民課 国保衛生担当 TEL27-2141

マイマイガの卵駆除について

町では、マイマイガ発生対策のため、街路灯などを含めた公共施設に付着している卵の駆除作業を行います。

各ご家庭や自治会、事業所など皆さんで駆除を行い、来年のマイマイガ発生対策にご協力願います。

なお、高齢者や体の不自由な方などで構成するご家庭で駆除作業が困難な場合は、ご相談を受け付けますので、10月15日までに下記担当までご連絡ください。(高所に付着しているなど作業が困難な場合については、安全対策上できない場合があります。)

※ 綿状の膜に包まれたままの卵は、来年の春、高い確率でふ化し、幼虫になります。かき取るだけでも一定の効果が見込まれますが、確実なのは、卵を処分することです。殺虫剤は卵に効果がありません。駆除した卵や成虫の死がいをごみとして出す場合は、埋立ごみとなりますが、土中深く埋めることも有効です。

駆除作業におきましては、かぶれることがありますので、手袋、マスク等の着用をお勧めします。

役場町民課 国保衛生担当 TEL27-2141

基礎年金の国庫負担割合が 2分の1に増えました!

● 経済的な理由などで国民年金の保険料を納めることが困難な場合には、保険料の免除制度があります。

今回の国庫負担割合の増加により、保険料の免除期間についての将来の年金額が増額されました。

● 保険料の免除制度・手続きについては、ねんきんダイヤル(0570-05-1165)又はお近くの社会保険事務所にご相談ください。

帯広リハビリテーション講習会

脳外傷講演会

講演テーマ：高次脳機能障がいとリハビリテーション
～生活版ジョブコーチの提言～

講師：阿部順子氏（岐阜医療科学大学 教授）

講演&演奏：フォークデュオ

「りぼん」の過去と未来

出演者：りぼん（コロポックル道南支部）

ボーカル・ギター タツカ

ブルースハーブ なみ

と き：10月17日(土)13:30～16:20

と ころ：ベルクラシック帯広

帯広市西2条南35丁目1-27

入場無料

■お問い合わせ

NPO法人脳外傷友の会コロポックル道東支部

〒080-0010

帯広市大通商12丁目1番地サンバリエビル3F

TEL・FAX0155-24-6974

月～金（祝日除く）10:00～15:00

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、申請人となるのは、土地の所有権の登記名義人（登記上の所有者）等となります。

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 TEL 0154-31-5027

知っていますか？建退共制度

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

加入できる事業主：建設業を営む方

対象となる労働者：建設業の現場で働く人

掛金：日額310円

★特長

◎国の制度なので安全、確実、申し込み手続は簡単です。

◎経営事項審査で加点評価の対象となります。

◎掛金の一部を国が助成します。

※詳しいことは、もよりの建退共支部へお問い合わせ下さい。

TEL 011-261-6186

多重債務巡回相談(帯広会場)を実施します

日時 10月14日(水)午前11時～午後5時

10月15日(木)午前9時～午後3時

会場 北海道財務局帯広財務事務所 2階会議室
帯広市西5条南6丁目

受付 ・予約受付 前日までにご相談の予約をお願いします。

代表電話 0155-25-6381

(理財課)

・相談は無料、秘密は厳守いたします。

お気軽にご相談下さい。

特定不妊治療費助成事業の助成額拡大について

○北海道では、国の「緊急経済対策」による不妊治療に係る助成額の拡大を受けて、特定不妊治療を受けている方の経済的な負担の軽減を図るため、特定不妊治療費助成事業を行い、従来助成限度額の10万円から15万円に拡大することとしました。

○平成21年度に特定不妊治療費助成事業の申請を既に行った方で、10万円以上の特定不妊治療費がかかった方についても、追加申請をすることで、平成21年4月1日にさかのぼって、10万円を超えた額の助成(最大5万円)を受けることができますので、下記あてにお問い合わせください。

【追加申請対象者】

平成21年度特定不妊治療費助成事業の申請を既に行った者のうち、1回の治療につき10万円以上の額を申請し、助成対象経費が10万円を超える者で、10万円の交付を受けている者。

○ただし、助成額の拡大(10万円→15万円)については平成21年度限りの措置です。

貸金業のルールが変わります

来年6月からの予定ですが、個人が貸金業者から借りられる額が年収の3分の1までに制限されるなど、貸金業法のルールが大きく変わります(銀行や信金はこれとは別の扱いになります)。

貸金業苦情相談専用フリーダイヤルのお知らせ
—専門の相談員が対応しています—

電話1本 ナヤミナニ

電話番号 フリーダイヤル0120-1-78372

受付日 毎週月曜日と金曜日の2回

(祝・祭日、12/29～1/3を除く)

受付時間 10:00～12:00

13:00～16:00

受付内容 貸金業に関する苦情の申し立てまたは相談

また、その他の時間帯にも、次の番号で相談を受付けています(通話料有料)

道庁 経済部商工局商工金融課

電話 011-204-5345



ハトが飛び出て大喜び (9. 9 陸別保育所)

陸別保育所に「田舎のマジシャン」として管内の老人ホームや保育所などでマジックを披露している芽室町の加藤光幸さんが子供達にマジックを披露しました。

次々とテンポ良く行われるマジックに子供達は大喜び、本物の鳩が出てきた時には子供達も立ち上がって拍手喝采でした。



陸小まつりを楽しんで (9. 12 陸別小学校)

陸小まつりが開かれ、大勢の父母やおじいちゃんおばあちゃんが来場し賑わいました。

会場となった各教室や体育館では、生徒達がアイデアを出して準備した「缶たおし」や「お化け屋敷」など多くの店が並び楽しんでいました。



陸小100年祭 (9. 13 陸別小学校)

「陸小まつり」の翌日、開校100年を記念して今回は児童達に楽しんでもらおうと「陸小100年祭」が行われました。

開催に先立って、開校100年を記念して作成したモニュメントが披露されました。

会場には父母らが手作りしたゲームが並び、子供達も多くの景品を袋一杯に持ち帰りました。



敬老会に240名出席 (9. 16 タウンホール)

敬老会が70歳以上のお年寄り240名余りを会場に向かえ開催しました。

新人歌手の杉山ともみさんと北原ミレイさんの歌謡ショーではヒット曲などを披露しました。

また、米寿(15名)、喜寿(41名)を迎えた方には町から敬老祝い金が贈られました。



ラリーシリーズ第7戦 (9. 20 陸別サーキット)

「銀河の森」林道の陸別サーキットスーパー林道SSコースを利用した北海道ラリー選手権「とちち2009」が開催されました。

この大会は北海道ラリーチャンピオンシリーズ第7戦とラリージュニアシリーズ第7戦の大会で、道内外から38台のマシンがエントリータイムを競いました。

<10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	木			
2	金			
3	土			
4	日	陸小開校100周年記念式典・祝賀会		
5	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
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			
13	火			
14	水			
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		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
20	火			
21	水	保育参観日		
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	陸中第50回文化祭		
26	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
27	火		牧場見学	らっこクラブ
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			

【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)

足寄から
Ashoro

第20回
足寄町吹奏楽フェスティバル

足寄ジュニアプラスバンド、足寄中学校吹奏楽部、足寄高校吹奏楽部、足寄吹奏楽団の4団体による演奏会です。

日 時 10月11日(日) 午後2時開演
場 所 足寄町民センター
詳 細 足寄町教育委員会生涯学習室生涯学習担当
☎25-3188

大収穫祭・秋の物産市

農産物や特産品の製造者、生産者が自ら販売し、足寄の味覚をアピールします。

日 時 10月18日(日) 午前9時～
場 所 あしよる銀河ホール21前
詳 細 あしよる観光協会 ☎25-6131

本別から
Honbetsu

農大市

授業で生産した野菜などを安価で販売します。

- と き 10月17日(土)
開場:午前9時15分 販売開始:午前9時30分
- と ころ 北海道立農業高等学校
- お 問 い 合 わ せ 北海道立農業高等学校 TEL24-2121

本別町文化祭

- 開催期間 11月1日(日)～3日(火)
- と ころ 本別町中央公民館(本別町北1丁目)
- 内 容
・展示発表 1日～3日(ロビー)
・3日の催し物
お茶席コーナー 午前10時～午後3時(3階和室)
芸能発表 午後5時30分(大ホール)
※老人福祉センター(公民館1階)では、囲碁・将棋コーナーも開催されます(午前10時～午後3時)
- お 問 い 合 わ せ
本別町中央公民館内文化振興担当 電話22-5111

史跡ユクエピラチャシ跡 写真コンテスト募集要項

事業名	史跡ユクエピラチャシ跡 写真コンテスト
主催	陸別町教育委員会
作品条件	写真には「史跡ユクエピラチャシ跡」の全体もしくは一部が含まれていること。史跡で撮影されたことが分かる写真であれば人物や動物、草木、花などを被写体として構いません。また、作品の大きさは自由で、デジカメで撮影してプリンタで印刷したもので構いません。受付の際に作品名や撮影者等を記入していただきますので、あらかじめ「作品名」を考えておいてください。作品は一人最大5点まで応募できます。
応募方法	そのまま展示できる状態(パネルに貼ったり、額に入れてたり自由です)にして提出してください。
作品受付	応募作品は教育委員会(役場3階)もしくはアートサロン・ガンビーで受付ます。
応募締切	平成21年10月20日(火)
その他	応募作品は第48回陸別町文化祭で展示する予定です(10月30・31日)。また、教育委員会で優秀賞、入選等の選考をして記念品を贈呈します。表彰は文化祭の芸能発表会で実施する予定です(11月1日)。

史跡ユクエピラチャシ跡

史跡の維持管理と活用
 ⑥ユクエピラチャシ跡展と写真コンテスト
 現在、史跡ユクエピラチャシ跡の展示作業を行っています。展示は「北海道文化財保護強化月間」が始まる10月8日から公開する予定です。公民館と関連齋資料館で行いますが、主要な

遺物の展示は公民館となります。
 また、昨年の文化祭で予告し、今年4月に広報でご案内した「史跡ユクエピラチャシ跡写真コンテスト」の要項を班回覧でまわしています(左はその要約です)。
 これから紅葉の季節にかけて「白いチャシ」が最も美しくなる時期です。史跡へと足を運んでみてください。
 (天馬居仁・教育委員会主任)



公民館の展示風景

公民館だより

本の貸出期間は3冊
2週間です。

◇一般図書

天国の郵便ポスト…折原 ひと
 罪深き海辺…大沢 在昌
 アミダさま…沼田 まほかる
 はじめてでもよくわかる「生活の木」の手作り
 石けんのきほん…梅原 亜也子・平川 知子
 オーストラリアで犬の字…小栗 左多重&トニー・ラズロ
 あした咲く蕾…朱川 湊人
 認諾 消えた遺言状…都倉 光一
 徳川家康の秘密…永司 千力
 悪党…薬丸 岳
 キルリアン…藤沢 周



◇児童図書

まちではたらくるま…講談社
 くらべる図鑑…小学館
 シンジマをなくしたシマウマボッコロの冒険…吉永 せいじ
 10びきのかえるのおつきみ…間所 ひさこ・仲川 導子
 はつばのそり…天野 喜孝
 いろいろペンギン…アントワネット・ポータイス
 ハンバーガーちゃんのおみせやさん…のぶみ
 ぼくが探偵だった夏…内田 康夫
 こだぬきおいた はつけよいのこつた…かまた のぶこ
 学校の怪談大事典…前嶋 昭人
 しずくちゃん13…ぎぼ りつこ



◇CD

「シングル」
 君は太陽…スピッツ
 そつときゅつと…SMAAP
 その先へ…DREAMSCOMP
 feat. FUZZY CONTROL
アルバム
 BIG POPPER…Lecca
 5x10 ALL the BEST!1999-2009…嵐



◇DVD

ドロップ
 ジェネラル・ルージュの凱旋
 うちの3姉妹 14



SPORTS TOPICS



第7回ミックスペアパークゴルフ大会

成績結果

優勝 吉田寅雄・新庄敏明ペア(スコア88)
 準優勝 板花和雄・飯尾ノブエペア(スコア91)
 第3位 我妻秀雄・小南博信ペア(スコア93)

9月6日(日)に26名13ペアの参加者で開催されました。

写真は左から吉田・新庄ペア(優勝)、板花・飯尾ペア(準優勝)、我妻・小南ペア(第3位)のみなさんです。(お名前はいずれも後列前列の順)



第27回町民ゲートボール大会

成績結果

優勝 江下チーム
 準優勝 東原チーム
 第3位 藤田チーム

9月11日(金)に4チーム21名の参加者で開催されました。

写真は優勝した江下チーム：前列左から東原ススムさん、江下サヨ子さん、五十嵐建男さん。後列左から堀江登美子さん、三好和子さんです。



絶景を堪能 北稜岳町民登山会

第36回北稜岳町民登山会が、町内をはじめ道内外から約65名が参加し開催されました。

今年は行事が重なり9月の最終日曜日となったためか少し暖かな気温となり、まさしく十勝晴れの澄み切った青空のもと、山小屋から山頂までの約3・5キロを2時間かけて頂上へ到着。はるか遠くに北見の街並が望めました。

下山後は参加者全員にきのこ汁が振舞われました。

健康コーナー

135

☆子どものおやつ

◎おやつ役割

おやつは生活の楽しみや手作りするなどで食への関心を呼び出す役割があります。
育ち盛り・伸び盛りの子ども達にとっては「栄養補給」の役割も大きいのです。

また幼児は消化管が未発達なため、3度の食事だけでは健やかに成長するための必要な栄養やエネルギーが十分に摂れません。
だから、おやつは必要であり、食事の一部と考えられます。

◎時間を決めて、規則的に

「おやつ」の語源は、江戸時代に「八つの刻（現在の午後2時頃）」に摂った間食からと言われています。
だからだと長い時間をかけて食べるのは好ましくありません。食欲に影響しないように、食事の2時間前までに食べ終わるのがよいでしょう。
回数は2歳までは1日2回（午前・午後1回ずつ）、それ以降は1日1回（午後）が目安です。

◎最近の傾向

最近の子どもには、肥満が増えてきていると言われていますが、子どもの食事に関する調査で、おやつの摂取エネルギーが大きく、しかも脂質は1日の必要量の2倍も摂っている現実がありました。しかも、お母さん

にはそういう認識が少ないというギャップもありました。

◎おやつの内容

スナックやチョコレート、菓子パン、ケーキなどの甘い洋菓子をおやつとして与えることが多いかと思われま

す。ただし、これらのものは糖分や脂質が多く、カロリオーバーにつながります。また、ビタミン・ミネラルはあまり含まれてないので、栄養の偏りも心配されることです。
絶対食べてはいけないのではなく、毎日食べ続けない、たくさん量を摂らないなど心掛けて欲しいものです。

干し芋や果物などは食物繊維・ミネラルなど様々な栄養を含んでいて成長期の子どもに適しています。

◎清涼飲料水について

フツ素塗布などの機会に何となく、かなり低年齢から多くの量を飲んでるお子さんが多い実態があります。
清涼飲料水には砂糖が多く含まれているので、生活習慣病や虫歯が心配されます。
水分補給は水やお茶を第1に与えるように心掛けましょう。

楽しく、賢く食べて、心身ともに健やかな身体を作りましょう。

【担当】
保健福祉センター
保健師 前田智美

～筋肉が伸びるって気持ちいい～

ゆる☆のびストレッチ教室



「ストレッチ」とは『筋肉を伸張する』という意味があります。

ストレッチは柔軟性を向上させる運動として、けがの予防やスポーツ前後の調整などに行われていますが、肩こりや腰痛などの症状の緩和、心身の未病（何だか調子が悪い）の手段としてのリラックスやリフレッシュ、全身の血流や換気を促すため生活習慣病予防や冷え性対策などにも有効です。

今回のストレッチ教室では、リラクゼーション的なストレッチを中心に、肩甲骨体操、骨盤体操、お腹周りのエクササイズなどを行います（人気の「ストレッチポール」（実施後は床に背中がピタッとくっつくのでビックリ!）も行います。是非ご参加ください☆

<日 時>

昼の部(全4回)

平成21年11月9日(月)、16日(月)、24日(火)、30日(月)
13:30～15:00 *毎週月曜日(24日のみ火曜日)

夜の部(全3回)

平成21年11月10日(火)、17日(火)、24日(火)
19:00～20:30 *毎週火曜日

<場 所> 保健センター・多目的室

<対 象 者> おおよそ20歳から65歳までの町民

<持 ち 物> 動きやすい服装、水分補給のための飲み物、タオル

<参 加 料> 無料です

<定 員> 各部15人程度

※託児はありませんので、ご了承ください

<講 師> 特定非営利活動法人北見ウエルネス健康センター

昼の部 田房 慕美 先生(女性)

夜の部 渡辺 靖徳 先生(男性)

<申し込み締切日> 平成21年11月2日(月) 17:30まで

<申し込み先> 保健福祉センター保健指導担当 ☎27-8001

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈9月22日現在コテージ予約状況〉

※予約は既にお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)

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

11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
	6人用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	○	○
	10人用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

らぶごえ

竹田 徹信^{てっしん}くん 洋介^{やっしや}さん 8・25 分線
香奈子^{かなこ}さん
高橋 権音^{けんおん}くん 友明^{ともあき}さん 9・5 若葉町
和美^{わみ}さん

おくやみ

山田 節^{せつ}さん 78歳 8・23 上登良利
山本マツ子^{まつこ}さん 82歳 8・24 共栄第1
渡邊 誠^{まこと}さん 38歳 9・2 下登良利
松山 ユキ^{ゆき}さん 90歳 9・14 共栄第1

「」厚意

「」寄付ありが「」い「」ら「」お「」
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
山本拓司さん(札幌市)
から社会福祉協議会に3
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
10月	本別中央公民館	一般	14	水	10:00	11月	本別中央公民館	一般	11	水	10:00
		優良	14	水	11:30			優良	11	水	11:30
		初回	14	水	13:00			初回	11	水	13:00
		違反	21	水	10:00			違反	26	木	10:00
10月	足寄町民センター	優良	15	木	14:00	11月	足寄町民センター	優良	19	木	14:00
		一般	15	木	15:00			一般	19	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。



「お詫び」

広報9月号3
頁右下写真の説
明で、猪狩大さ
んを「写真右下
右から2人目」
と標記しました
が、正しくは
「写真右下右か
ら1人目」の誤
りです。お詫び
いたします。

町の人口・世帯数 21.831

人口 2,786人(+6)
男 1,400人(+4)
女 1,386人(+2)
世帯数 1,374戸(+2)

友好町民の会 213人(前月比+4人)

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

10月1日現在
交通事故死ゼロ
4,461日

交通事故死ストップ十勝百日作戦
9月1日~11月30日