

広 報

陸 別

2009.12
平成21年
No. 585

- ◇「自治会長会議」開催
- ◇後期高齢者医療制度
- ◇情報インフォメーション



上手にしぼれたよ。

小学3年生を対象に行われた酪農体験見学
赤川牧場で乳しぼりや心臓の音をきいたり
子牛にふれたり。(10月27日)

「自治会長会議」開催

町政全般に対する意見や要望を聴く「自治会長会議」が11月11日に開催され、各自治会の代表として25名が出席しました。今回は事前の町政全般への意見・要望がなかつたため、町からのお知らせと当日自治会から出た意見を紹介します。また、各自治会ごとの個別な要望については、後日自治会長宛に回答を郵送しています。

〈町からのお知らせ〉

○陸別小学校の改築について

(教育委員会)

・(陸別小学校改築計画)について説明。

・昭和48年建設で、耐震基準を満たしていないため改築を行う。

・校舎は全面改築。体育館は一部耐震補強する。1階建てとなる。

・今よりも良い環境とし、陸別の特徴ある学校としたい。

○地上デジタルテレビ放送について(町民課)

・NHKは10月22日、民放4社は11月12日に試験放送が開始。

・地デジ放送を見ることができるか、放送局と町で調査を行い結果をお知らせする。

することにより、不感地帯の解消をしたい。

○農林業センサスの実施について(町民課)

・農林業センサスが来年2月に実施されることから、調査員を広報などを通じて募集する予定。自治会長に相談する場合がありますので、協力願いたい。

○マイマイガについて(町民課)

・町内から色々な要望があり、一部駆除を行った。今年度は卵を駆除する事業を行っているが、来年度も実施する予定である。自治会としても、卵駆除などに協力いただきたい。

○ごみステーションの管理について(町民課)

・一部のゴミステーションに、分別されずに長期間放置されているゴミがあり、少しずつ改善されてきているが、今後も管理についてご協力願いたい。

○火災警報機の設置について(消防署)

・火災警報器については、平成20年6月1日からすべての

住宅に設置が義務化された。

・今年2月頃から一般家庭の設置状況を調べたところ30%程度の設置率にとどまっている。引き続き普及に努めたい。

・各自治会の総会や会議の時に時間をいただいで設置に向けてのお話をしていきたい。

○特定健診について(町民課)

・今までは早期発見、早期治

―そのほか自治会からの意見・要望―

元町―駅前周辺整備で駅裏からの通路が3つできた、防犯上街灯を付けてもらいたい。

副町長―検討いたします。

分線―旧鉄道の線路を使わないのであれば早く撤去してほしい。

総務課―りくべつ鉄道をどこまで延長するか検討している。

小利別―給食センターについて検討を。

教育長―今回の改築にあたって、要望も出ていたが、完全給食はできない。弁当休みの日について検討している。

療ということ健診を行ってきたが、平成20年から病氣予防のための健診へと変わっている。

・現在受診率は30%と低く、できる限り受診してほしい。
・広報や家庭を回って奨励しているが、自治会ごとに対応することも検討中。

小利別―光ケーブルの利用料について説明を。

副町長―光ケーブルは町の財産として町が設置し、通信

事業者が貸し付ける。インターネット工事費、使用料については通信事業者との契約となる。テレビについては、アンテナをあげている人との整合性について料金を検討している。地デジは、今のところどこが見えないのかわからない状況で、見えない場合があれば町に連絡いただきたい。光ケーブルが使える状況になるのは来年の秋頃になる予定。

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

「高額介護合算療養費」の申請について

後期高齢者医療制度について

世帯内の後期高齢者医療制度加入者の方全員の「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、「介護合算算定基準額（下表）」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、後期高齢者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		介護合算算定基準額
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。

- ※後期高齢者医療制度又は介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- ※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、後日申請手続きのご案内をいたします。役場町民課にて手続きをお願いいたします。なお、ご不明な点がございましたら下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

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
	陸別町役場町民課国保衛生担当	電話 0156-27-2141

情報 INFORMATION

公衆浴場「ふれあいの湯」 年末年始の営業について

公衆浴場「ふれあいの湯」の年末年始の営業は次のとおりです。

- ・ 年末 12月31日(木)午後7時まで
- ・ 年始 1月4日(月)午後4時から

※ 1月1日(金)から3日(日)までは休業となりますのでご承知下さい。

便利なe-Taxを是非ご利用ください!

e-Taxは、インターネットができるパソコンがあれば、税務署に出かけることなく、国税に関する各種手続(所得税などの申告、全税目の納税及び各種申請・届出等)を自宅などから行うことができます。

- ① 国税庁ホームページから電子申告
自宅から国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用して、e-Taxに送信することができます。
- ② 最高5,000円の税額控除
平成21年分の所得税の確定申告を本人の電子署名及び電子証明書を付して、申告期限内にe-Taxで行うと、所得税額から最高5,000円の控除を受けることができます(平成19年分又は20年分の確定申告で本控除を適用された方は、控除できません)。
- ③ 添付書類を提出省略
所得税の確定申告をe-Taxで行う場合、医療費の領収書や源泉徴収票等は、その記載内容(病院などの名称・支払金額等)を入力して送信することにより、これらの書類の提出又は提示を省略することができます(確定申告期限から3年間、書類の提出又は提示を求められることがあります)。
- ④ 還付金がスピーディー
e-Taxで申告された還付申告は早期処理しています(3週間程度に短縮)。
- ⑤ 24時間いつでも利用可能
所得税の確定申告期間中は、24時間e-Taxの利用が可能です。

この機会に是非e-Taxをご利用ください!
手続等の詳しい内容は、e-Taxホームページ
【<http://www.e-tax.nta.go.jp>】をご覧ください。

地上デジタルテレビ放送の開始について

NHK及び民間放送各社の地上デジタルテレビ放送の送信が始まり、デジタル対応テレビ等の設置により放送電波が届く地域にお住まいのご家庭は、地上デジタルテレビ放送をご覧いただけるようになりました。

地上デジタル放送局の数は、アナログ時と同じです。(NHK総合・教育、STV、HBC、UHB、HTB)

現在、町や通信事業者で難視聴の可能性のある地域の受信調査を行っており、調査終了後、町民の皆様の結果をお知らせいたします。

アンテナの設置では、デジタルテレビ放送の受信が困難な難視聴地域のご家庭等につきましては、光ケーブルの方法によりご覧いただけるよう今年度中に工事を開始し、平成22年度中に完成する予定です。

これまで自宅設置アンテナでアナログ放送を受信できていた家庭(共同受信の方法でアナログ放送を視聴している以外のご家庭)の多くは、デジタル放送の受信が可能と見込まれておりますが、次のような理由でテレビが映らないこともありますので、電気店等にご相談ください。

- チャンネル、アンテナ線の接続などテレビの設定がされていない。
- ひとつのアンテナで多くのテレビを使用している(分配、混合)。
- アンテナ、アンテナ線、増幅器等の改修が必要。など

役場町民課 広報・広聴・統計担当
電話 27-2141

「常設人権相談所」ナビダイヤル化

この番号は、全道の人権相談所の電話番号を統一したもので、発信者の最寄りの法務局・地方法務局に自動的に接続されます。ナビダイヤルは、これまでも「女性の人権ホットライン」で設定しておりますが、より利便性の向上を図ることを目的とし拡大して設定するものです。

1 常設人権相談所

場所 帯広市東5条南9丁目1-1
釧路地方法務局帯広支局

時間 午前8時30分～午後5時15分
(土・日・祝祭日を除く。)

方法 面接及び電話相談

電話番号 0570-003-110
(全道共通・12月1日から開設)

2 学校における「いじめ」などの子どもをめぐる問題の相談専用電話

子どもの人権110番(全国共通・無料)

電話番号 0120-007-110

3 女性をめぐる「セクハラ」・「DV」などに関する相談専用電話

女性の人権ホットライン(全国共通)

電話番号 0570-070-810

陸別町功労者表彰



11月3日陸別町功労者表彰式が行われ、昨年7月から町に対して功績のあった5名に賞状と記念品が贈られました。受賞者は次の方々です。

- ◇自治功労賞
 - 川本 義郎さん（平成3年から10年間自治会長として町行政に貢献）
 - 秦 秀二さん（平成6年から15年間消防団員として消防行政に貢献）
 - 中村 昇道さん（平成6年から15年間消防団員として消防行政に貢献）
- ◇寄付篤行賞
 - 徳光 孝夫さん（ふるさと整備資金として100万円を寄付）
 - 濱田 始さん（ふるさと整備資金として100万円を寄付）

製造事業所の皆様へ

経済産業省では、工業統計調査を平成21年12月31日現在で実施します。

工業統計調査は、製造業を営む事業所を対象として、その活動実態を明らかにすることを目的として、明治42年に始められ、おかげさまで百周年を迎えました。

調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として利用されるとともに、企業、大学などでの研究資料、小・中・高等学校の教材など、広く利用されているところです。

皆様から御提出していただく調査票については、統計法に基づき調査内容の秘密は厳守されますので正確な御記入をお願いします。

<http://www.meti.go.jp/statistics/>
経済産業省・北海道・陸別町

アピール いじめのない社会を作るために

21世紀を担う子どもたら一人一人が、夢や希望にあふれ健やかに成長することのできるいじめのない社会を願って、子どもたちに、そして保護者、地域、教育関係者の皆さんにメッセージを送ります。

子どもたちへ

いじめに苦しんでいる人がいます。いじめは人の心を傷つけ、時には人の命までも奪います。仲間がいじめで苦しむことがなくなるよう、皆さん一人一人が少しずつの勇気を持って下さい。

- 「いじめは何かあっても許されない」ということをしっかりと理解して下さい。
- 皆さん一人一人が、教室や学校からいじめをなくすよう取り組んで下さい。
- もし、いじめを見たり、聞いたりしたときは、すぐに誰かに相談して下さい。
- もし、いじめられてつらいときは、一人で悩まない、がんばり過ぎないで助けを求めてください。
- 皆さんも友だちも、この世にたった一人しかいない、大切な人であることを忘れないでください。

保護者の皆さん、地域の皆さん、教育関係者の皆さんへ

一人一人の子どもの未来をまもるのは大人の責任です。子どもたちが、いじめる側にも、いじめられる側にもならない、望ましい人間関係を築いていくことができるよう、学校、家庭、地域がこれまで以上に連携・協力をし、いじめ根絶に取り組んでください。

- 人間としての生き方や命の大切さを伝えるとともに、一人一人がかけがえない存在であることを子どもたちとじっくり語り合ってください。
- 「いじめは絶対に許されない」、「いじめられている子どもは徹底して守り通す」という強い思いをもって、毅然とした態度で子どもたちを指導してください。
- 子どもと触れ合う機会を大切にして、子どもが発するサインを敏感に受け止め、悩みや不安に真剣に向き合ってください。
- 地域ぐるみで子どもたちを見守り、育てていく気運を高め、地域の教育力によるいじめ根絶に向けた取り組みを進めて下さい。

北海道教育委員会



第48回陸別町文化祭が10月30日から11月1日まで開催され、1階ロビーやタウンホールには、小中学生や、サークル活動などの作品、絵画や書道など約851点が展示され、訪れる人の目を楽しませました。



平成14年度から8年間にわたり整備してきた「史跡ユクエピラチャシ跡」整備が完了し、11月6日整備完了記念セレモニーが行われました。整備委員会の委員長を務めた東京大学名誉教授の宇田川洋先生も出席し、テープカットで完成を祝いました。



小学校に続いて、午後からは陸別中学校で出前授業が行われました。バラン氏はインド出身で、オゾンに関する研究について解説した後に、インドの文化や食べ物など、出身地のケララ州を中心に写真で紹介し、「機会があればぜひ訪れてほしい」と話しました。



11月4日、石橋建設(石橋勉 代表取締役)と佐藤建設(佐藤秀昭 代表取締役)に金澤町長から感謝状が贈られました。これは、それぞれ陸別小学校に羊小屋の設置と、公民館に木製ロッカーを設置し学習環境の向上や利用者の便宜が図られたことに対し贈られました。



11月9日で死亡事故ゼロの記録が4500日を達成したとして、北海道知事より感謝状が陸別町に贈呈されました。道内の市町村で2番目の記録となり交通安全に寄与したとして、竹林孝十勝支庁長より金澤町長に感謝状が、陸別町交通安全協会(渡部勇 会長)には北海道交通安全推進委員会から表彰状が伝達されました。



陸別小学校で11月10日5・6年生を対象に名古屋大学の出前授業が行われました。太陽地球環境研究所の客員教授、ナナン・バラン氏がオゾン層やオゾンホールについて解説しました。



陸別料飲店組合（濱田始 組合長）の組合員ら8人は11月12日、陸別郵便局前の国道で交通安全キャンペーンを行いました。通過する車両1台ずつ飲み物などを配り安全運転の呼びかけを行いました。



町内で4組目の農業以外からの新規就農となる分線の竹田洋介さん、香奈子さん夫妻（写真中央）に11月9日農業経営開始奨励金の交付式が金澤町長や西岡JA陸別町組合長らが見守るなか行われました。



中学生の「税についての作文」で、十勝池田税務署長賞の3年生三浦咲貴さんと十勝池田地区納税貯蓄組合連合会佳作の田口裕望さんに佐藤栄記十勝池田税務署長から賞状が贈られました。2人は、「教育のため多くの税金が使われているのに驚いた、大人になったら多くの人のため税金を払っていきたい。」と話していました。



陸別中学校（伊倉将光 校長）が租税教育に長年功績のあった学校として、11月12日札幌国税局岡根秀規総務部長より感謝状が手渡されました。毎年「税についての作文」に応募し、租税教室を開催するなど、租税教育についての取り組みが評価されたものです。



町長表彰を手にする織田さん（左から2人目）

【陸別町商工業優良従業員表彰】
陸別町長表彰
 ▼織田 敏雄さん
 （勤続30年以上 有限会社 社佐々木林業）
 「全国商工会連合会長表彰、陸別町商工会会長表彰も授与されました。」

平成21年度商工業優良従業員表彰が11月20日行われ、勤務成績が優秀として30年以上勤務された織田敏雄さんに金澤町長より記念品が贈られました。
 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。

21年度 商工業優良 従業員表彰

【陸別町商工会会長表彰】
 ▼川戸 勝正さん
 （勤続10年以上 有限会社 社佐々木林業）
【勤労青年表彰】
 ▼坂倉 弥樹さん
 （勤続5年以上 有限会社 社佐々木林業）
 ▼菊川 蘭さん
 （勤続5年以上 有限会社 社佐々木林業）
 ▼佐藤 太滋さん
 （勤続5年以上 有限会社 菊地林業）

「陸別町商工会会長表彰も授与されました。」
【十勝管内商工会連合会長表彰】
 ▼田中 克則さん
 （勤続15年以上 株式会社 社石橋建設）
 「陸別町商工会会長表彰も授与されました。」

【北海道商工会連合会長表彰】
 ▼林 一雄さん
 （勤続20年以上 株式会社 社石橋農林開発）
 「陸別町商工会会長表彰も授与されました。」
 ▼田所 俊一さん
 （勤続20年以上 株式会社 社石橋建設）
 「陸別町商工会会長表彰も授与されました。」
 ▼横山 重雄さん
 （勤続20年以上 株式会社 社石橋建設）

SPORTS TOPICS

第33回スポーツの集いの結果です。多くのご参加をいただきありがとうございました。



バレーボール
優勝 共栄第1
準優勝 西部
第3位 東1条2区



バドミントン
優勝 共栄第2
準優勝 連合A
第3位 連合B



フロアーリング
優勝 東部A
準優勝 新町1区B
第3位 新町1区A



ミニバレー
(混成40歳未満)
優勝 若葉1号
準優勝 栄町
第3位 東1条2区B



ミニバレー
(混成40歳以上)
優勝 新町2区
準優勝 共栄第2
第3位 東1条2区A

<12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			1歳6ヶ月・3歳児健診、フツ化物塗布(保健センター)	保健福祉センター
2	水				
3	木			プチットタイム(保健センター)	教育委員会
4	金	陸小	参観日		
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	陸中	参観日		
12	土				
13	日	保育所	生活発表会		
14	月	保育所	休所	自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
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	月			自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
22	火	陸中	冬期休業(1/13まで)		
23	祝				
24	木			クリスマス会(保健センター) プチットタイム(保健センター)	らっこクラブ 教育委員会
25	金	保育所	休所(1/8まで)		
26	土	陸小	冬期休業(1/19まで)		
27	日				
28	月			自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
29	火				
30	水				
31	木				

【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)



◇ 子育て支援センターから ◇

年末年始のお休み 12月30日(水)～1月11日(祝)まで、親子ひろばは、お休みとなります。

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

スピノサウルスの歯・デスモスチルスの歯(大臼歯)・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。全部掘り出すか、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ください。

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。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12月29日～1月6日

●詳細 足寄動物化石博物館 ☎25-9100

本別から
Honbetsu

資料館企画展「ほんべつ馬文化」

開拓、林業、戦争、娯楽など本別町の歴史の中でも重要な、人と馬のかかわりを伝える当時の写真や資料を展示します。皆さんのお越しをお待ちしています。

- 期 間 1月30日(土)まで
- ※日・月曜日、祝日は休館になります

●と ころ 本別町歴史民俗資料館

●開館時間 午前9時～午後5時

※午後4時30分までにご入館ください

●入館料 無料

●お問い合わせ

本別町歴史民俗資料館 ☎22-2141
(内線410)

史跡ユクエピラチャシ跡

史跡の維持管理と活用
⑧整備完了記念セレモニー

史跡ユクエピラチャシ跡の現地整備の完了に続き、公民館・関寛齋資料館での展示が完成したことをうけて、11月6日に「整備完了記念セレモニー」が史跡のビューポイントで執り行われました。

この日、平成11年度から11年間にわたり整備事業の指導をしていただいた「史



写真① 整備完了記念セレモニーでのテープカット

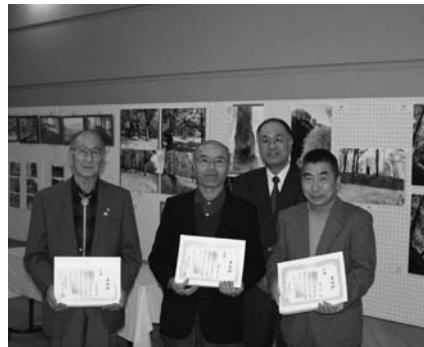
跡ユクエピラチャシ跡保存整備委員会」の最後の委員会が行われていました。

翌日には「文化財講演会」が開催され、東京大学名誉教授で、整備委員会の委員長でもあった宇田川洋（うたがわ ひろし）先生とアートサロンガンビーの斎藤省三さんに講演していただきました。

文化祭で展示した「史跡ユクエピラチャシ跡写真コンテスト」では28作品の応募があり、優秀賞1名、入選7名が入賞し、表彰式が行われました。（天鳥居仁・教育委員会主任）



写真② 写真コンテスト



写真③ 写真コンテスト表彰式



写真④ 文化財講演会

公民館だより

本の貸出期間は3冊
2週間です。

◇一般図書

竜の道 飛翔篇：白川 道
 新参者：東野 圭吾
 漫才ギャンブル：品川 ヒロシ
 夜の終焉 上下巻：堂場 瞬一
 「あまりとかわりたくない」人のための心理学：齋藤 勇
 いかずち切り：山本 一力
 ロング・ウェイ：小手鞠 るい
 ニサッタ・ニサッタ：乃南 アサ
 Long Long Long Long Long：重松 清
 ぬるい男と浮いてる女：平安寿子



◇児童図書

もしもしんとん ここですよ：尾崎 曜子
 パパ、かばになる：安江 リエ・飯野 まき
 おとうふちゃん：わたなべ あや
 一期一会 世界一の仲間：マインドウェイヴ
 カボちゃんのふでばこ：高山 栄子・武田 美穂
 オムツ犬ナナがいなくなった！：雪澤 渚
 リサとガスパールえいがにいく
 …アン・グットマン



◇CD

「シングル」
 男道：新選組リアン
 いちよう：遊助
 まねきねこダツクの歌：たつやくんとマユミーヌ
アルバム
 Ayaka's History 2006-2009：絢香
 The BEST of Aquatimez：AQUATIMEZ



◇DVD

「DVD」
 余命1カ月の花嫁
 相棒シリーズ 鑑識・米沢守の事件簿
 マーリー 世界一おバカな犬が教えてくれたこと



健康コーナー 137

☆野菜をもっと食べよう！健康に不可欠な野菜

□野菜の栄養

野菜はビタミンの宝庫です。また、カルシウムは一般的には牛乳や小魚などから摂るものと思われていますが、カルシウムのようなミネラルも野菜には多く含まれています。さらに、野菜にたっぷり含まれる食物繊維は、栄養的には価値がないと考えられていたが、今では健康の維持、特に生活習慣病の予防に重要な働きをしていることが明らかになってきました。このように野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、人の健康にとって不可欠な栄養素の重要な供給源で、私たちはビタミンAの62%、ビタミンCの31%、カリウムの24%、カルシウムの17%、食物繊維の39%を野菜から摂取しています。

□生活習慣病の予防

野菜は近年、がんをはじめとする生活習慣病の予防にも効果があることが明らかにされています。

さらに最近では、野菜には高い抗酸化作用、高血圧予防などの効果を持つさまざまな機能性成分が含まれ

ていることが明らかになりつつあります。ただし、野菜に含まれる成分だけを単独で摂取しても、必ずしも効果はつきりしない場合もあり、野菜そのものを食べることが大切です。

□野菜の摂取量の目標

野菜は私たちの健康に大変重要なことから、その摂取量についての目標が作られています。厚生労働省では、国民の健康増進のために「国民健康づくり運動（健康日本21）」を展開していますが、その中で2010年度の成人一人1日当たりの摂取の目標量を350g（子どもは300g）以上と定めています。そのうちカルシウムに富む食品として、緑黄色野菜を成人一人一日当たり120g以上摂取するという目標があげられています。

さらに平成12年に、国民の健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保を図るため、当時の厚生省、文部省及び農林水産省の三省が共同して作成した「食生活指針」では、野菜を食べることの重要性を示しています。

□少ない日本人の野菜摂取

野菜は健康にとって不可欠な食べ物ですが、その消費量は近年減少を続けています。平成20年度の厚生労働省の栄養調査によれば、成人一人一日当たりの野菜の摂取量は295.3gとなっています。これは目標値の350gより不足しており、目標に達するためには、平均で今より2割以上多くの野菜を食べる必要があります。中でも20代、40代の野菜の摂取不足が著しく、目標の7割程度しか野菜を食べていません。朝食の欠

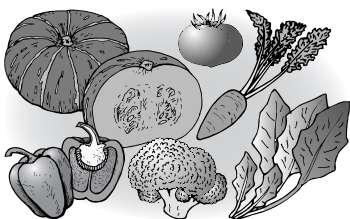
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせると、たっぴりの野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
●牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分にとりましょう。

食生活指針の10項目

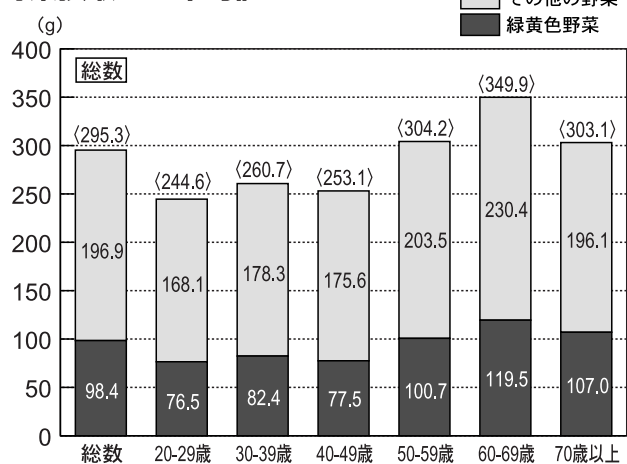
1	食事を楽しみましょう。
2	一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3	主食、主菜副菜を基本に、食事のバランスを。
4	ごはんなどの穀類をしっかり。
5	野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせると。
6	食塩や脂肪は控えめに。
7	適性体重を知り、日々の活動に見合った食量をとる。
8	食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
9	調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
10	自分の食生活を見直してみよう。

【緑黄色野菜】

緑黄色野菜とは、緑や赤や黄色が濃く、中まで色がついている野菜で、可食部（食べられる部分）100g中にカロテンが600ug（マイクログラム）以上含まれているものをいいます。ただし、600ug未満でも日常の摂取頻度が比較的多くカロテンの供給源となるトマト、ピーマンなども緑黄色野菜に含まれています。



野菜摂取量の平均値



※< >内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜（野菜類のうち緑黄色野菜以外）」摂取量の合計

（参考）「健康日本21」の目標
野菜摂取量の増加 目標値：1日当たりの平均摂取量 350g以上

食や、外食・ファーストフードやコンビニ食の活用でその摂取量が低下していることが推測されます。

□野菜料理を1日5皿以上

その中で「健康日本21」に示された摂取量目標の350

g以上を摂取するため、「1日5皿以上の野菜料理（1皿70g）」の目安を浸透させようとするさまざまなキャンペーンなどが行われています。みなさんも「1日5皿以上の野菜料理」を目安に取りましょう。

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈11月24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)

12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	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

1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

らぶごえ

羽藤 ^{りっか} 里華^{ちゃん} 樹美^{さん} 理恵^{さん} 11・8 苫務

清水 ^{みのり} 秋里^{ちゃん} 遊^{さん} ちひろ^{さん} 11・15 新町2区

おくやみ

北村 安子^{さん} 87歳 11・11 共栄第1
宮下 正雄^{さん} 97歳 11・16 共栄第1

運転免許更新時講習日程

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
12月	本別中央公民館	違反	16	水	10:00
		優良	17	木	14:00
	足寄町民センター	一般	17	木	15:00
1月	本別中央公民館	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

※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。

北海道 最低賃金

最低賃金額 **678円**

北海道労働局 労働基準監督署(支署)

町の人口・世帯数 21.10.31

人口 2,789人(+2)
男 1,400人(±0)
女 1,389人(+2)
世帯数 1,380戸(+4)

友好町民の会 **222**人(前月比+7人)

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

「」厚意

ご寄付ありがとうございます

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

□ふるさと陶趣会(石橋富士男会長)から社会福祉協議会に7,210円が寄付されました。

□大山町子さん(栄町)から社会福祉協議会に10万円が寄付されました。

12月1日現在
交通事故死ゼロ
4,522日

毎月15日は道民交通安全の日