

陸別

2010.5
平成22年
No. 590

◆平成21年度財政状況



22回パッチ選手権大会

全国各地から「名人」の称号を目指し100名の選手が集合。予選でもパーフェクト続出のレベルの高い試合が見られた。名人位決定戦は、前年度師範位の菅原慎吾選手と永世名人の湯浅一夫さんとの戦い。試合を決め、みごと名人位に輝いたのは菅原選手でした。

【歳入】

款	収入済額(円)	比率	番号
地方交付税	2,318,815,000	52.84%	①
国庫支出金	610,889,318	13.92%	②
繰入金	383,982,955	8.75%	③
町税	313,856,363	7.15%	④
諸収入	147,177,882	3.35%	⑤
道支出金	140,406,360	3.20%	⑥
使用料及び手数料	123,148,110	2.81%	⑦
地方譲与税	90,024,817	2.05%	
繰越金	79,291,030	1.81%	
財産収入	78,580,278	1.79%	
分担金及び負担金	48,076,621	1.10%	
地方消費税交付金	28,296,000	0.65%	
自動車取得税交付金	18,146,000	0.41%	
地方特例交付金	5,004,000	0.11%	⑧
利子割交付金	1,076,000	0.02%	
寄附金	970,000	0.02%	
交通安全対策特別交付金	647,000	0.02%	
配当割交付金	202,000	0.00%	
株式等譲渡所得割交付金	88,000	0.00%	
町債	0	0.00%	
計	4,388,677,734	100.00%	

一般会計執行状況

財政事情説明書の作成及び公表に関する条例第2条第1項の規定により、平成21年度における財政事情の公表に関する文書を作成したので公表します。

平成21年度財政状況

(平成22年3月31日現在)

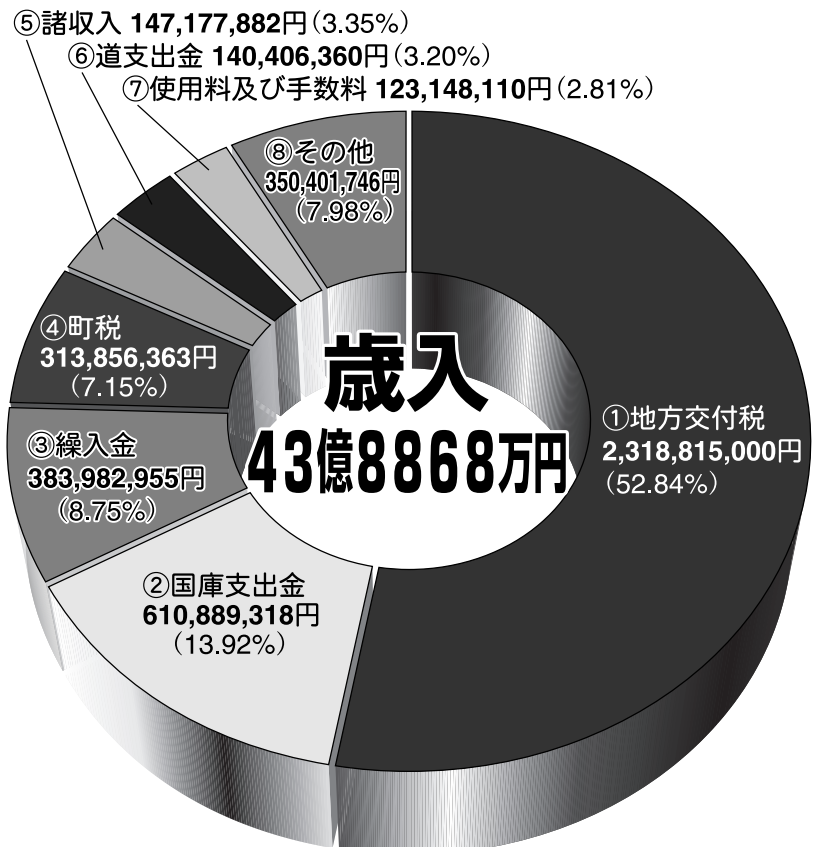
「一般会計」・「特別会計」とは？

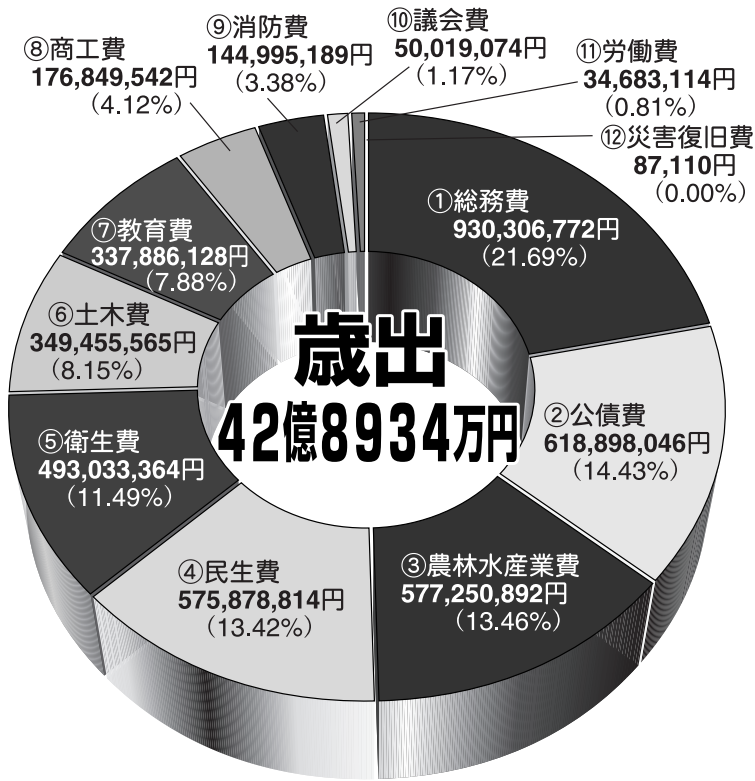
町の会計は、「一般会計」と「特別会計」に分かれています。

「一般会計」は皆さんの家庭にあてはめると、食費や光熱費など、普段の生活のなかで基本的に必要なお金と考えることができます。

「特別会計」を家庭でいうと、食費などの普段使うお金とは別に、何か特定の目的のために使うお金と考えることができます。この特別会計は、それぞれ違う目的ごとに「国民健康保険事業勘定」、「国民健康保険直診勘定」、「簡易水道」、「老人保健」、「公共下水道」、「介護保険事業勘定」の6つに分かれています。

特別会計は、それぞれの市町村が目的ごとに分けて管理しているため、市町村ごとに違いはありますが、一般会計は、全国的に統一されているルールに基づいて集計しているため、比較することによって、それぞれの市町村の台所事情がわかります。





【歳出】

款	支出済額(円)	比率	番号
総務費	930,306,772	21.69%	①
公債費	618,898,046	14.43%	②
農林水産業費	577,250,892	13.46%	③
民生費	575,878,814	13.42%	④
衛生費	493,033,364	11.49%	⑤
土木費	349,455,565	8.15%	⑥
教育費	337,886,128	7.88%	⑦
商工費	176,849,542	4.12%	⑧
消防費	144,995,189	3.38%	⑨
議会費	50,019,074	1.17%	⑩
労働費	34,683,114	0.81%	⑪
災害復旧費	87,110	0.00%	⑫
予備費			
計	4,289,343,610	100.00%	

歳出の各項目について

- 総務費**— 役場全般の管理費（庁舎、財産）町有林管理、企画関係、交通安全、交流センター管理、銀河の森管理、税務関係、戸籍関係、選挙関係、統計関係、監査委員関係など
- 公債費**— 町が国などから借りたお金を返済するため
- 農林水産業費**— 農林業の振興のため（農業委員会関係、農道整備、農地整備、営農用水関係、畜産関係、公共草地管理、農畜産物加工研修センター管理、林道整備、有害鳥獣駆除関係など）
- 民生費**— 各種福祉施設や保育所・生活扶助費・乳幼児への医療給付金など福祉のため、国民年金関係など
- 衛生費**— 保健センター、ふれあいの湯の維持管理費など、予防接種や健康診断、ゴミ処理などの保健衛生・環境のためなど
- 土木費**— 道路整備、道路維持管理、橋整備、街路灯整備、公営住宅整備、公営住宅管理などのため
- 教育費**— 小中学校や各種スポーツ施設の建設、運営費など教育文化のため、社会教育関係、公民館管理運営のため、文化財保護のため
- 商工費**— 商工関係の振興、消費者対策、観光に関すること（各種イベント）公園管理など
- 消防費**— 消防署を運営するため、災害の対策をするため
- 議会費**— 議会を運営するため（議員報酬、議会広報発行費、調査費など）
- 労働費**— 労働者対策のため（振動病患者訓練など）
- 災害復旧費**— 農業施設・土木施設（道路、橋）河川などが天災により受けた被害箇所の復旧のため

基金の現在高

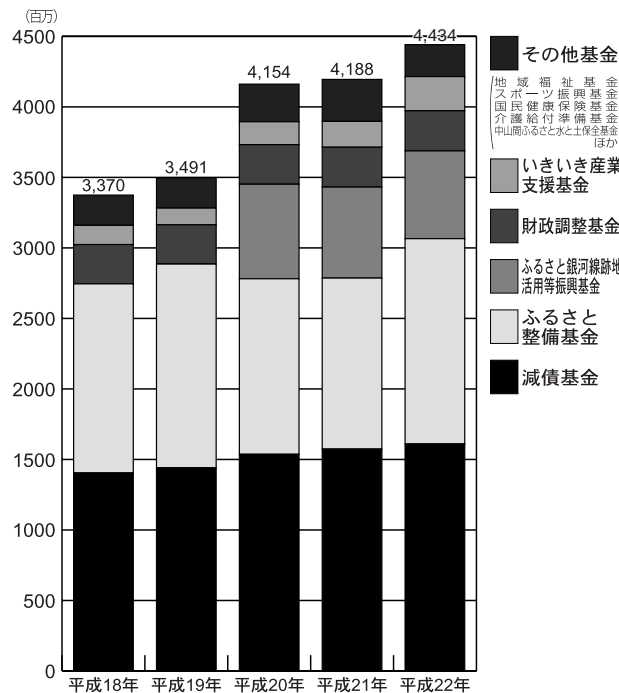
(単位:円)

基金名	区分	平成22年3月31日 現在	平成21年3月31日 現在	増減額
減債基金		1,607,944,609	1,571,185,383	36,759,226
ふるさと整備基金		1,452,905,931	1,210,672,059	242,233,872
ふるさと銀河線跡地活用等振興基金		621,450,224	644,349,654	△22,899,430
財政調整基金		283,689,819	281,993,529	1,696,290
いきいき産業支援基金		242,062,215	182,872,471	59,189,744
スポーツ振興基金		52,365,453	52,318,446	47,007
町有林整備基金		45,348,432	60,396,286	△15,047,854
地域福祉基金		42,801,267	92,213,878	△49,412,611
国民健康保険基金		39,551,661	56,267,518	△16,715,857
介護給付準備基金		35,097,091	24,163,647	10,933,444
中山間ふるさと水と土保全基金		10,000,000	10,000,000	0
介護従事者処遇改善臨時特例基金		681,459	1,927,604	△1,246,145
計		4,433,898,161	4,188,360,475	245,537,686

基金は、町の貯金にあたるものです。

(単位:円)

町民一人当たりの貯金額	平成22年3月31日 現在	2,745人	1,615,263
-------------	------------------	--------	------------------



「基金」・「地方債」とは？

「基金」は、町の貯金にあたるものです。使う目的ごとにそれぞれ分けて貯金しています。昨年の同時期に比べ約2億4千6百万円増えています。

「地方債」は、町の借金にあたるものです。一般会計など4つの会計合わせて約6億2千万円の借金がありません。昨年の同時期に比べると約4億4千万円の減となっています。この借金の総額を、3月31日現在の人口で割った町民一人あたりの借金額は昨年同時期より約13万円減って約228万円となっています。

特別会計の執行状況

平成22年3月31日現在

会計名	区分	予算額 (円)	収入済額(円) (収入率)	支出済額(円) (支出率)
国民健康保険 事業勘定		449,238,000	404,323,436 90.00%	394,318,762 87.78%
国民健康保険 直診勘定		400,500,000	363,960,768 90.88%	376,990,142 94.13%
簡易水道		174,811,000	168,162,065 96.20%	169,296,253 96.85%
老人保健		5,675,000	1,031,107 18.17%	364,044 6.41%
公共下水道		133,989,000	139,362,657 104.01%	132,735,562 99.06%
介護保険 事業勘定		230,826,000	221,048,660 95.76%	205,744,296 89.13%
後期高齢者医療		35,498,000	32,801,256 92.40%	31,202,590 87.90%
計		1,430,537,000	1,330,689,949 93.02%	1,310,651,649 91.62%

地方債の現在高

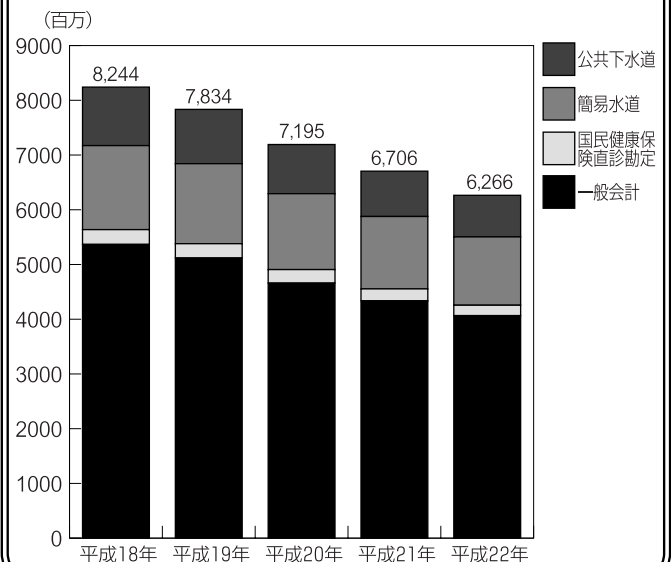
(単位:円)

会計名	区分	平成22年3月31日 現在	平成21年3月31日 現在	増減額
一般会計		4,066,303,158	4,336,270,599	△269,967,441
国民健康保険 直診勘定		190,770,166	218,695,333	△27,925,167
簡易水道		1,248,293,226	1,323,002,846	△74,709,620
公共下水道		760,630,120	828,080,185	△67,450,065
計		6,265,996,670	6,706,048,963	△440,052,293

地方債は、町の借金にあたるものです。

(単位:円)

町民一人当たりの借金額	平成22年3月31日 現在	2,745人	2,282,695
-------------	------------------	--------	------------------





陸別小学校、中学校に4月から着任する教職員の着任式が行われ、北海道教育長からの辞令が澤村教育長より手渡されました。

写真左から陸小 帰山孝美校長、陸中 新倉忠司教頭、前田裕史教諭、吉田佳奈教諭、逢坂優崇教諭、青山博事務職員。



平成22年陸別地区林野火災予消防対策協議会が、4月6日町内の林業関係事業所や各団体が集まりタウンホールで開催されました。

陸別町内では過去9年間林野火災は発生していませんが、今年も危険期間を4月1日から6月30日まで、無煙期間を4月20日から5月31日までとし、啓発活動や指導などを実施します。



陸別保育所で7日入所式が行われ、ひよこ組の2歳児が5名、うさぎ組の3歳児が14名入所しました。園児らはお母さんに手を引かれ、手拍子の鳴るなか元気に入場し、一人ずつ名前を呼ばれると元気に返事をしていました。



陸別小学校では8日15名の新1年生が拍手で迎えられ、入学式が行われました。体育館では在校生や父母らが見守るなか、担任の佐野先生から自分の名前を呼ばれ元気に返事をしていました。



陸別中学校では8日午後から入学式が行われ、新入生24名は拍手と緊張のなか、在校生や父母らに見守られ入場しました。

代表者には伊倉校長から身分証明証が手渡され、新入生に激励の言葉が贈られました。

情報 INFORMATION

公衆浴場の休業

5月27日(木)～30日(日)まで浴槽補修工事のため臨時休業とします。ご了承ください。

マイマイガ駆除にご協力ください

この時期、マイマイガの幼虫発生が予想される状況となっております。

町では、公共施設、街路樹等の駆除作業を実施いたしますが、大量発生場所の情報などがありましたらご連絡をお願いいたします。

また、各ご家庭、地域におきましても幼虫駆除にご協力いただきますようお願いいたします。

卵から孵化したばかりの幼虫は、ハエ・蚊用の殺虫剤などでも効果があります。

なお、幼虫が大量に発生していても身体が不自由であるなどの理由により駆除ができない場合は、ご相談に応じますので、担当までご連絡ください。

役場町民課 国保衛生担当 TEL 27-2141

光ケーブル(電線)架設工事の実施について

本年5月以降、地上デジタルテレビ放送の難視聴解消とインターネットなどの高速通信網整備のため、町内一円で工事を行います。

しばらくの間、道路交通などにご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。 役場 町民課

国保関寛斎診療所 からのお知らせ

- 毎週水曜日(5月12日、19日、26日)の午後は臨時休診といたします。
- 5月21日(金)の午後外来は、橋本所長が回診で不在となるため、出張医小田明医師が担当いたします。
- 6月1日(火)は保健事業があるため、午前の受付は10時までとなります。夜間診療は通常どおりおこないます。

農畜産物加工研修センターからのお知らせ

開館日時

月、水、木、金 午前9:00～午後5:00
(12:00～13:00 休憩時間)
火 午後1:00～午後9:30
(17:00～18:00 休憩時間)
火(午前)、土、日、祝祭日は休館

利用方法

施設使用料 陸別町民は無料
利用人数 原則5人以上のグループでの利用
原 材 料 各自で用意
その他資材 真空パック、香辛料等は加工センターで用意(実費負担)
申 請 電話にて受付(概ね1ヶ月前より)
連 絡 先 TEL 27-2192
(農畜産物加工研修センター)
そ の 他 イベント等での利用は、保健所の許可等が必要な場合がありますので、あらかじめご相談下さい。

(陸別鉄道にて販売)

まりました。

また、町内女性グループによるクッキーの製造も始

まっています。

ズ・グラタン等を中心にする

す。開発研究においては21

年度より乳製品、特にチー

ズ・交流活動を支援いたしま

す。食品加工の研修を行い、地

域

農畜産物等を原材料として

1では、地域で生産される

農畜産物加工研修センタ

ー



(21年度使用状況)

	農産加工室	畜産加工室	乳製品加工室
回数	157回	45回	25回
人数	980名	265名	135名

(加工メニュー)

みそ、豆腐、あんこ、パン、ケーキ類、ジャム、ジュース、シュウマイ、ハンバーグ、ソーセージ、ハム、アイスクリーム、チーズ、バター、ヨーグルトその他

役場水道からのお知らせ

平成21年度に行った陸別地区簡易水道の水質試験（全項目検査）の結果をお知らせします。

水道法で定められている検査項目において水質基準値をすべてクリアしています。

これからも水道利用者の皆様が安心してご利用いただけるよう努力していきます。

また、平成22年度の陸別町水道水質検査計画を公表しています。

ご覧になりたい方は役場建設課カウンターに掲示してありますのでお気軽に閲覧下さい。

浄水水質

水道名	陸別地区簡易水道	浄水場名	陸別浄水場
水源名	十勝川水系斗満川支流斗満熊の沢川	水源種別	表流水(自流)
浄水方法	急速ろ過	検査回数	1回
検査機関名	帯広市上下水道部水質検査センター		

番号	項目名	基準値	21年度
	[基準項目]		
1	一般細菌	100集落/mL以下	3
2	大腸菌	検出されないこと	不検出
3	カドミウム及びその化合物	0.01mg/L以下	<0.001
4	水銀及びその化合物	0.0005mg/L以下	<0.00005
5	セレン及びその化合物	0.01mg/L以下	<0.001
6	鉛及びその化合物	0.01mg/L以下	<0.001
7	ヒ素及びその化合物	0.01mg/L以下	<0.001
8	六価クロム化合物	0.05mg/L以下	<0.001
9	シアン化合物イオン及び塩化シアン	0.01mg/L以下	<0.001
10	硝酸態窒素及び亜硝酸態窒素	10mg/L以下	0.2
11	フッ素及びその化合物	0.8mg/L以下	<0.08
12	ホウ素及びその化合物	1mg/L以下	<0.1
13	四塩化炭素	0.002mg/L以下	<0.0002
14	1,4-ジオキサン	0.05mg/L以下	<0.005
15	ジ-1,2-ジクロロエチレン	0.04mg/L以下	<0.004
16	ジクロロメタン	0.02mg/L以下	<0.002
17	テトラクロロエチレン	0.01mg/L以下	<0.001
18	トリクロロエチレン	0.03mg/L以下	<0.003
19	ベンゼン	0.01mg/L以下	<0.001
20	塩素酸	0.6mg/L以下	<0.06
21	クロロ酢酸	0.02mg/L以下	<0.002
22	クロロホルム	0.06mg/L以下	0.002
23	ジクロロ酢酸	0.04mg/L以下	<0.004
24	ジブロモクロロメタン	0.1mg/L以下	<0.001
25	臭素酸	0.01mg/L以下	<0.001
26	総トリハロメタン	0.1mg/L以下	0.002
27	トリクロロ酢酸	0.2mg/L以下	<0.02
28	ブロモジクロロメタン	0.03mg/L以下	<0.001
29	ブロモホルム	0.09mg/L以下	<0.001
30	ホルムアルデヒド	0.08mg/L以下	<0.008
31	亜鉛及びその化合物	1.0mg/L以下	<0.005
32	アルミニウム及びその化合物	0.2mg/L以下	0.02
33	鉄及びその化合物	0.3mg/L以下	<0.03
34	銅及びその化合物	1.0mg/L以下	<0.005
35	ナトリウム及びその化合物	200mg/L以下	4.7
36	マンガン及びその化合物	0.05mg/L以下	<0.005
37	塩化物イオン	200mg/L以下	5.1
38	カルシウム、マグネシウム	300mg/L以下	15.2
39	蒸発残留物	500mg/L以下	82
40	陰イオン界面活性剤	0.2mg/L以下	<0.02
41	4(5-4(6,8)R)ノキトド4(8a)ジメチルナフタレン4a(2H)-オール	0.00001mg/L以下	<0.000001
42	1,2,7-テトラメチルピコリン[2,2,1]ヘプタン-2-オール	0.00001mg/L以下	<0.000001
43	非イオン界面活性剤	0.02mg/L以下	<0.005
44	フェノール類	0.005mg/L以下	<0.0005
45	有機物(TOC)	3mg/L以下	0.9
46	PH値	5.8以上 8.6以下	7.5
47	味	異常でないこと	異常なし
48	臭気	異常でないこと	異常なし
49	色度	5度以下	<1
50	濁度	2度以下(0.1度以下)	<0.1

自動車税の納期限は5月31日(月)です

自動車税は、4月1日現在の登録に基づいて課税されます。使用しない自動車は抹消登録を！

次のような時は、手続きが必要です。

①住所が変わった時
・十勝総合振興局及び運輸支局で変更手続きを

②自動車を売買した時
・運輸支局で移転登録を

③自動車を廃車した時
・運輸支局で抹消登録を

各種登録手続きについては、北海道運輸局ホームページ <http://www.tb.mlit.go.jp/hokkaido/>

平成22年度調理師試験の実施について

- 試験の日時
平成22年8月31日(火) 午後1時30分から午後4時まで
- 試験地
帯広市(会場は受験票により通知する)
- 受験資格
多人数に対して飲食物を調理して供与する学校等の施設又は、飲食店営業、魚介類販売業等に該当する営業に本年5月28日までに2年以上調理の業務に従事した方。
- 願書提出先
北海道帯広保健所(北海道十勝保健福祉事務所保健福祉部)及び各支所
- 願書受付期間
平成22年5月10日(月)から平成22年5月28日(金)まで
- 受験手数料
6,700円分の北海道収入証紙により納入する
- 願書等の配布
4月5日(月)から帯広保健所及び支所で配布予定しています。
- 問い合わせ先
北海道帯広保健所(北海道十勝総合振興局保健環境部保健福祉室)健康推進課健康増進係(電話0155-27-8638)

労働保険年度更新の手続きはお済みですか？

平成21年度確定保険料、平成22年度概算保険料の申告・納付及び石綿健康被害救済法一般拠出金の申告・納付は6月1日(火)から7月12日(月)までに済ませましょう。

なお、手続き等で不明な点がございましたら帯広労働基準監督署第三課適用徴収係にお問い合わせください。年度更新申告書は、6月初旬に郵送されます。

電話 0155-22-8100

FAX 0155-21-1924

北海道内の国史跡①

今月号から、北海道内の国史跡をいくつか紹介していきます。と思っています。

道内には特別史跡が1遺跡、史跡が49件56遺跡あります。1件ある特別史跡は函館市の五稜郭です。

十勝管内には国史跡が2遺跡あります。ひとつが陸別町のユクエピラチャシ跡、もうひとつは浦幌町のオタフンベチャシ跡です。

オタフンベチャシ跡

浦幌町にあるこのチャシ跡はユクエピラチャシ跡が利別川沿いにあるのに対し、太平洋岸に立地する海に面

史跡ユクエピラチャシ跡



したチャシ跡で、昭和56年に国史跡に指定されました。その形はお供山型で、太平洋に半島状に突き出た半独立丘陵の先端に造られています。頂上は標高27メートルあるのですが、標高22メートル付近に楕円状で、深さが約1メートル、幅約5メートルの堀が廻っています(写真上)。

このチャシ跡へは、厚内港から海岸沿いに北上するの町からは少し距離があるのですが、非常に目立つチャシ跡で、案内板も設置されていますので、機会があればぜひ、この海に面したチャシ跡を見てみて下さい。(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

- ◇ドパミナジック：内田 春菊
- 神楽楽島 上・下巻：内田 康夫
- 麗しき花実：乙川 優三郎
- ロスト・シンボル 上・下巻：ダン・ブラウン
- 大仏男：原 宏一
- 赤ちゃんとママのベビーサイン：吉中 みちる
- センパイ！その日本語さんねんです！：植松 真人
- ペットは人間をどう見ているのか：支倉 慎人
- あすなる三三七拍子：重松 清
- 主よ、永遠の休息を：菅田 哲也



◇児童図書

- ◇カッパのあいさつ：高畠 邦生
- キラリ☆女神の手相うらない：絹華・千歳 キイロ
- ピンクのチビチョコーク：新藤 悦子
- 辞書びきえほん もののはじまり：蔭山 英男
- 葉っぱの絵本：のろ たかし・おかだ よしたか
- 少年のための世界のあじろ着ブック：地球の歩き方編集部
- ほんとおおきさ水族館：小宮 輝之
- すごいうさぎに気をつける：きむら ゆういち
- 超ウケる！お笑いネタ大全集：小野寺 びりり紳



◇CD

- ◇「シングル」
- Troublemaker：嵐
- Hello Mr. My yesterday
- 帰る場所：青山 テルマ
- ライオン：遊助
- 「アルバム」
- ONE PIECE MEMORIAL BEST



◇DVD

- ◇「DVD」
- クヌート
- 2012
- ATOM



陸別町の子育て支援情報

<5月>

日	曜日	行 事	子育て支援関係	担 当
1	土			
2	日			
3	祝	憲法記念日		
4	祝	みどりの日		
5	祝	こどもの日		
6	木			
7	金			
8	土			
9	日			
10	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
11	火			
12	水			
13	木		親子リズムあそび(保健センター)	保健福祉センター
14	金			
15	土			
16	日			
17	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
18	火			
19	水			
20	木		妊婦・乳幼児相談(保健センター) 親子リズムあそび(保健センター)	保健福祉センター
21	金			
22	土			
23	日			
24	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
25	火		乳児健診事後相談会(保健センター) こぐまクラブ青空教室(保育所)	保健福祉センター
26	水			
27	木	保育所歯科健診	親子リズムあそび(保健センター)	保健福祉センター
28	金			
29	土			
30	日			
31	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ

【問合せ先】 ○保健福祉センター TEL27-8001

伝言板

◇ 子育て支援センターより ◇

○5月13日から毎週木曜日、親子ひろばでリズム遊び、親子あそびをします。
あそびに来てください。

足寄から Ashoro

第29回 足寄ふるさと花まつり

シバザクラやツツジを眺めながら、家族や友人と焼肉を食べて楽しいひとときを過ごしませんか。皆さんのお越しをお待ちしています。



日 時 5月30日(日) 午前10時～
場 所 足寄町里見が丘公園フラワー園
内 容 町民ステージショー、カマス挙げ大会、抽選会、炭の無料配布など
詳 細 足寄町役場経済課林業商工観光室
☎ 25-2141 内線253

本別から Honbetsu

第52回 本別山溪つつじ祭り

- と き 5月9日(日) 午前10時から
- と ころ 義経の里本別公園
- 内 容 にじます放流・つり、ジャンボ義経鍋、フワフワ遊具、モデル撮影会、各種芸能など
- お問合わせ 実行委員会事務局(本別町役場企画振興課商工観光・元気まち担当)



☎ 22-8121

2010陸別オーロラ杯ミニバレー交流大会結果

(4月11日開催)

SPORTS TOPICS

十勝管内(帯広市、上士幌町、本別町、足寄町、陸別町)とオホーツク圏(湧別町、佐呂間町、美幌町)の8市町から、40歳未満17チーム、40歳以上3チーム、50歳以上3チーム、計23チーム96名が参加し開催されました。結果は以下のとおりです。

〈試合結果〉

- 40歳未満
 - 優勝 ふうりゅう 風龍(帯広市)
 - 準優勝 CROWS(美幌町)
 - 第3位 ゴッドハンドてる~(足寄町)
- 交流トーナメント
 - 優勝 明球会Ⅱ(足寄町)
- 40歳以上
 - 優勝 明球会Ⅲ(足寄町)
 - 準優勝 プーさん(美幌町)
 - 第3位 Aurora(陸別町)
- 50歳以上
 - 優勝 西遊記(湧別町)
 - 準優勝 足よろ・ヨロ(足寄町)
 - 第3位 ミラクルフォー(陸別町)



写真は陸別から参加したチームのみなさんです。

わかばPG場開放のお知らせ

5月・10月の開放時間

	6:00	18:00	20:00	21:00
日曜日				
月曜日				
火曜日				
水曜日				
木曜日				
金曜日				
土曜日				

6月・9月の開放時間

	6:00	18:00	20:00	21:00
日曜日				
月曜日				
火曜日				
水曜日				
木曜日				
金曜日				
土曜日				

7月・8月の開放時間

	6:00	18:00	20:00	21:00
日曜日				
月曜日				
火曜日				
水曜日				
木曜日				
金曜日				
土曜日				

※夜間開放日以外の曜日及び雨天時については、照明はつきませんがプレーは自由と致します。
 ※夜間開放日以外の曜日に使用を希望される方は、20名以上の団体とし、事前に教育委員会までご連絡下さい。
 (教育委員会社会体育担当：27-2123)

健康コーナー 142

☆禁煙しませんか？

5月31日は「世界禁煙デー」です。日本では5月31日から6月6日までの1週間は「禁煙週間」となっています。

この数年は、公共施設や公共交通機関などでの禁煙化が進み、タバコ料金の値上がりも影響して、禁煙者も増えてきたように感じます。その一方で「今度こそ絶対にタバコをやめる！」とチャレンジしても、タバコをやめられなかった方も多いようです。

ニコチン依存症

タバコをやめにくい原因は「ニコチン依存」です。喫煙者の多くは「タバコを吸うと気持ちが悪くなる、元気が出る」とタバコの精神的な効果を感じています。ニコチンは脳や神経に薬物として働いています（麻薬にも劣らない依存性があります）。またニコチンはタバコを吸ってから脳に届くまで10秒程度と、この即効性もタバコが癖になる一因です。そしてニコチンの大きな特徴は「身体依存」を作ることです。タバコを吸わないでいくと、ニコチンが身体から抜けていく時に不快な症状が現れます。これを「離脱症状」といいます。

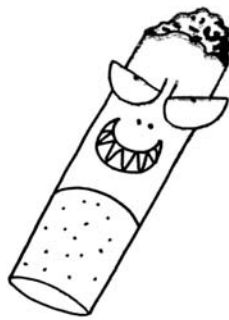
離脱症状

禁煙すると様々な離脱症状が出現します。通常は3日以内にピークとなりますが、おおむね1週間、

長くても2〜3週間で消失します。ここをどう乗り切るかが禁煙成功の鍵です。

主な離脱症状と対処法

- タバコが吸いたい、イライラ、落ち着かない
↓深呼吸、水やお茶を飲む、ガムを噛む、軽い運動をする
- 集中できない
↓禁煙後1週間は仕事を減らしてストレスをさける
- 頭痛
↓深呼吸、足を高くして仰向けに寝る



禁煙を実行する前に...

禁煙はいつでもできると考えがちですが、実際はそう甘くはありません。1〜2週間の禁煙準備期間を設けて、次のような準備を行うことがお勧めです。

●禁煙開始日を決める

禁煙開始日はストレスがなくなる時期にゆとりのある時や自分や家族の誕生日や結婚記念日など、特別な意味のある日がお勧めです。

●禁煙する理由を確認する
禁煙への意欲を高めます。禁煙したいと思う理由を書き留めておきましょう。

●喫煙パターンを知る
手帳などを利用して、自分がいつタバコを吸っているかを観察します。自分がどんな時にタバコを吸うかの傾向がわかり、また記録するだけで、タバコの本数が減るという意外な効果もあります。

●その他
家族や友人、職場の仲間にも禁煙することを伝えて協力してもらいましょう。「失敗したら恥ずかしい・・・」と思うかもかもしれませんが、公表することで自分自身の気持ちを強く持つことができます。夫婦や親子と一緒に禁煙することも禁煙成功率を高めます。

●いよいよ禁煙前日
タバコやライター、灰皿などの

喫煙具は全て処分します。歯医者で歯のクリーニングをして、白い歯にするのもいいですね。

●禁煙開始！
禁煙開始後には、離脱症状が出現します。ピークは3日間です。先に書いた対処法で乗り切ります。

禁煙による体重増加

禁煙すると平均して2〜4kgの体重増加がみられますが、たとえ体重が増えても、禁煙による健康へのプラス効果は十分に埋め合わせができるほど大きくあります。しかしあまり太りすぎると要注意！禁煙にある程度自信がついたら、次のステップとして体重コントロールにも心がけましょう。

その他の禁煙サポート

現在では「禁煙外来」を開設している医療機関も増えていきます。ニコチン離脱症状緩和のための禁煙補助剤（ニコチンパッチやニコチンガム）を利用する方法もあり、それを使用する方法をよく確認して活用してください。

禁煙の誓い

私は_____月_____日より、
自分の意思によって、
禁煙することを誓います。



平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

印

タバコを吸ってしまっても...

2〜3度のつまづきがあります。「今回の経験は、次回にきつと役に立つ」と考え、あきらめずにまたチャレンジしましたよ！

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈4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)

5月	コテージ 予約状況	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
		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	31
	6人用	●	●	●	△	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	△	△	○	△	△	△	○	○	○	○	
	10人用	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

6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	30
	6人用	○	○	○	△	○	○	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○
	10人用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうそぎ

けっこん

(前川 喜隆さん 4・28 上斗満
福田 亜樹さん 東1条1区)

おくやみ

羽藤 民治さん 78歳 4・2 共栄第1
美濃島 絢子さん 92歳 4・3 共栄第1
齋藤 勇治さん 89歳 4・13 共栄第1
黒沼 公雄さん 90歳 4・16 下陸別
三浦 イチ子さん 82歳 4・27 新町2区

「」厚意

「」寄付めいがかつていれらお

陸別町への「」寄付

- 中野育男さん・ともえさん(帯広市) から陸別友好町民の会発展のため5,000円が寄付されました。
- 田口邦夫さん(幕別町) からふるさと整備資金として20万円が寄付されました。
- 黒沼君子さん(下陸別) からふるさと整備資金として10万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
5月	本別中央公民館	一般	12	水	10:00	6月	本別中央公民館	一般	9	水	10:00
		優良	12	水	11:30			優良	9	水	11:30
		初回	12	水	13:00			初回	9	水	13:00
		違反	26	水	10:00			違反	23	水	10:00
	足寄町民センター	優良	20	木	14:00		足寄町民センター	優良	17	木	14:00
	一般	20	木	15:00		一般	17	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。

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

- 千葉正さん(東1条2区) から社会福祉協議会に102,160円が寄付されました。
- 古田真由美さん(弥生、平木文子さん(石川愚)から社会福祉協議会に10万円、高齢者就労センターに3万円が寄付されました。

町の人口・世帯数 22.3.31

人口 2,745人(-32)
男 1,377人(-18)
女 1,368人(-14)
世帯数 1,365戸(-14)

友好町民の会 224人(前月比+1人)

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

6月5日(土)

13:00~16:00

計量器の検査のため
銀河クリーンセンターの受入を中止
します。

- 朝倉貢さん(帯広市)から社会福祉協議会に3万円が寄付されました。
- 常丸進さん(上斗満)から社会福祉協議会に10万円が寄付されました。
- 斉藤實さん(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。

5月1日現在
交通事故死ゼロ
4,673日

ストップ・ザ・交通事故死
めざせ 安全で安心な北海道