

廣 報

陸 別

2010.7
平成22年
No. 592



天候にめぐまれた運動会・体育祭

昨年まではあまり天候にめぐまれなかった運動会、体育祭も、今年はすべて晴れ。6月5日の中学校体育祭から12日の陸小、20日の保育所と毎週熱い日差しがふりそそいだ。
(写真上段陸中体育祭、中段陸小運動会、下段保育所運動会)

第22回 参議院議員通常選挙

7月11日(日)投票日

〔投票時間〕

- ・役場(第1投票所)で投票をする方
午前7時から午後7時まで
- ・役場以外(第2～第5投票所)で投票をする方
午前8時から午後5時まで

※投票を行う際には、入場券が必要です。



〔期日前投票及び不在者投票〕

期間 6月25日(金)～7月10日(土)
時間 午前8時30分～午後8時
場所 役場1階 第1会議室

※期日前投票を行う際には、入場券が必要です。

ご不明な点がございましたら、陸別町選挙管理委員会までお問い合わせください。

【陸別町選挙管理委員会事務局 TEL0156-27-2141 内線181】

中山間地域等直接支払制度の概要と平成21年度実施状況

「食料・農業・農村基本法」に基づき、平成12年度から16年度の5カ年間実施されましたが、平成17年度より新たな制度のもと直接支払制度が継続されることとなり、平成21年度で5年目（最終年）を迎えました。

— 中山間地域等直接支払制度とは —

中山間地域等において、適切な農業生産活動が継続的に行われるよう農業の生産条件に関する不利を補正し、多面的機能の確保を図るための支援制度です。平成17年度の制度改正により、集落が取り組む内容によって交付金の単価が決定されるものとなりました。

○陸別町における制度該当内容

不利な条件：積算気温が著しく低く、耕作地における草地比率が70%以上である市町村
 対象草地面積：4,453ha
 交付金総額：74,715千円
 交付金負担割合：

交付金総額	国（50%）	道（25%）	町（25%）
74,715千円	37,357千円	18,679千円	18,679千円

○平成21年度実施状況

交付された交付金は、集落で決めた協定に基づく取組活動に使われます。陸別町は、全体を一つの集落として、100の個人・団体が参加しており、その取組内容は次のとおりです。

区分	主な取組内容	交付金の支出内容・金額
共同取組活動	集落に係る管理報酬 ①運営委員報酬 延べ 20名×5千円=100千円 ②事務委託 委託先 陸別町農業協同組合 委託額 1,260千円/年額	①委員報酬 100千円 ②事務委託 1,260千円
	農業生産活動等として取り組むべき事項 ①鹿柵の定期的な点検 ②公共牧場草地の整備 ③農村環境の整備	①鹿柵維持管理費 延長168.851km 2,520千円 ②公共草地整備 12,050千円 ③地域花壇整備 11カ所 550千円 ③廃農機具等処理 496千円
	農業生産活動等として取り組むべき事項 ①農地保全マップ活動の実践 ②生産性・収益向上 有害鳥獣の駆除 ③多面的機能の発揮 学校教育との連携	①草地整備改良 147.93ha 6,986千円 ①土壌診断 25千円 ②鹿(264頭)・熊(11頭)・鳥(383羽) 駆除 676千円 ②猟銃・狩猟免許取得(1名) 100千円 ②鳥檻作成(4基) 1,320千円 ③小学校酪農学習会等実施経費 300千円
	その他 ①積み立て ②会議費 ③事務費	①鹿柵維持管理積立金 20,279千円 ②会議費 9千円 ③事務費 15千円
直接支払		27,533千円
平成21年度交付金支出額		74,219千円

※平成21年度交付金の残額については、平成22年度（第3期対策）の取組活動に繰り越しとなります。

◎平成21年度取組の成果

陸別集落では「農業生産活動として取り組むべき事項」に重点を置いて取り組みが行われており、草地の維持管理や耕作放棄地の発生防止について集落全体で取り組んでいます。また、集落全体に設置された鹿柵の維持管理、コントラクター事業における機械の共同化や多面的機能の発揮に係る学校教育との連携に取り組むことで地域農業の活性化が図られました。

平成22年8月1日から、父子家庭のみなさまにも児童扶養手当が支給されます！

(平成22年8月～11月分の手当の支給は、同年12月となります。)

大事なお知らせ

- ひとり親家庭に対する自立を支援するため、平成22年8月1日から父子家庭の父にも児童扶養手当が支給されます。
- 児童扶養手当を受給するためには市町村（特別区を含む。以下同じ）へ申請（認定請求）が必要です。役場町民課住民担当に早めにお問い合わせの上、平成22年11月30日までに忘れずに手続きをしてください。（11月30日を過ぎると、申請の翌月からの支給になります。）

児童扶養手当とは？

- ◆ 父母の離婚などで、父又は母と生計を同じくしていない子どもが育成される家庭（ひとり親家庭）の生活の安定と自立の促進に寄与し、子どもの福祉の増進を図ることを目的として、支給される手当です。

父子家庭の支給要件は？

- ◆ 次の①～⑤のいずれかに該当する子どもについて、父がその子どもを監護し、かつ、生計を同じくしている場合に支給されます。
 - ※ 個々のご家庭が支給要件に該当するかについては、担当にご相談ください。
 - ① 父母が婚姻を解消した子ども
 - ② 母が死亡した子ども
 - ③ 母が一定程度の障害の状態にある子ども
 - ④ 母の生死が明らかでない子ども
 - ⑤ その他（母が1年以上遺棄している子ども、母が1年以上拘禁されている子ども、母が婚姻によらないで懐胎した子どもなど）



手当額（月額）は？

- ◆ 受給資格者（ひとり親家庭の父や母など）が監護・養育する子どもの数や受給資格者の所得等により決められます。
 - ※ 個々の手当額については、担当にお問い合わせください。
 - 児童1人の場合 全部支給：41,720円、一部支給：41,710円～9,850円
 - 児童2人以上の加算額 2人目：5,000円、3人目以降1人につき：3,000円

父子家庭の方が受給するためには？

- ◆ 児童扶養手当を受給するには、役場住民担当への申請が必要です。
- ◆ 申請の時期についての取扱いは以下のとおりです。
 - 既に父子家庭としての支給要件に該当している方は、平成22年8月1日より前でも申請ができます。（陸別町では8月1日から申請受付を開始します。）
 - 平成22年11月30日までに申請いただくと、次の取扱いとなります。
 - ・平成22年7月31日までに支給要件に該当している方
 - 11月30日までに申請をすれば、「8月分」から支給されます。
 - ・平成22年8月1日以降、11月30日までに支給要件に該当した方
 - 11月30日までに申請をすれば、「要件に該当した日の翌月分」から支給されます。
- ※ 8月～11月分が支給されるのは12月です。
- 11月30日を過ぎると、「申請の翌月分」からの支給になりますので、役場町民課住民担当に早めにお問い合わせの上、平成22年11月30日までに手続きをしてください。

申請手続きに必要なものは？

- ◆ 申請に当たっては、受給資格者及び該当する子どもの戸籍謄本（抄本）や住民票が必要です。詳しくは、役場町民課住民担当にお問い合わせください。（TEL 27-2141）

～海や川 危険もいっぱい ご用心～

【水難事故を防止するために】

- ◆波の力で倒されたり、沖に流される危険があります。水辺で遊んでいる子どもの近くにおいて、目を離さないようにしましょう。
- ◆海水浴場などの指定された場所で、自分の技量や体力に応じて泳ぎましょう。
- ◆体調不良時や飲酒しての遊泳は事故のもとです。無理をしたり、お酒を飲んで泳がないようにしましょう。
- ◆釣りをするときには、救命胴衣を着用して安全な場所を選び、高波時の防波堤、流れの速い岸辺や滑りやすい岩場などはやめましょう。

統合失調症患者を支える家族の学習講演会

- 日 時 9月1日(水)午後2時～3時30分
- 場 所 とかちプラザ 402講習室
- 内 容
講義「家族が統合失調症になったとき(仮称)」
講師：緑ヶ丘病院精神科医師 長沼陸雄先生
- 対 象
40歳未満の統合失調症患者さんの“ご家族”
(患者さんご本人は不可)
- 定 員
40名(一度も学習会等に参加したことがない方を優先します)
- 受講料 無料
- 申 込 8月27日までに電話での申し込みが必要です。
- 主 催 十勝保健福祉事務所
- 申込・問い合わせ先
十勝保健福祉事務所保健福祉部(帯広保健所)
子ども・保健推進課 精神在宅支援係
電話 0155-26-9084(直通)

北海道苦情審査委員制度のご利用を!

道の仕事に関して、皆さん自身の利害にかかわる苦情は、「苦情審査委員」に申し立ててください。個人情報保護には十分配慮します。

- 苦情の窓口は、道庁の「道政相談センター」のほか、各総合振興局(振興局)の「道政相談室」です。
- 道のホームページでも苦情審査委員制度をお知らせしています。トップページの相談窓口→道政一般からご覧ください。(http://www.pref.hokkaido.lg.jp/)
- 苦情の申立て方法は、所定の「苦情申立書」により、郵送、ファックス、メールでも申立てができます。
- 連絡先
・北海道総合政策部知事室道政相談センター
TEL 011-204-5022(直通)
FAX 011-241-8181
E-mail: kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp
・各総合振興局(振興局)地域振興部総務課 道政相談室

新規高卒者の早期求人申し込みをお願いします

…高卒者の採用にご理解とご協力を…

十勝管内の平成23年3月卒業予定の高校生3312人のうち1015人が就職を希望しており、うち8割近くの生徒が地元就職を希望しております。求人受付は6月21日から開始となっておりますので早期の求人提出についてご検討をお願いいたします。

なお、選考・採用内定の開始は9月16日からとなっております。
高卒用求人票の送付依頼・お問い合わせは
ハローワーク帯広 職業相談第2部門

TEL 0155-23-8296

音声案内が入りましたら“42#(シャープ)”を押してください。

ハローワーク帯広 池田分室

TEL 015-572-2561

帯広高等看護学院見学会

帯広高等看護学院では、学院見学会を開催いたします。将来看護師を目指している方の参加をお待ちしています。

日時・場所

7月26日(月) 午前の部10時～11時半
午後の部13時～14時半

帯広高等看護学院

内 容

学院内見学・赤ちゃん人形の抱っこや血圧測定等の体験学習など

対 象

高校2年生以上(初めての方のみ)

参加費：無料 持ち物：上履き

申し込み

電話又はメール(定員無し)

※必要事項【名前・学年又は年齢・学校名・性別・午前、午後の別】

申込期間

7月12日(月)～7月16日(金)

【受付時間は9時～17時】

問い合わせ先

帯広高等看護学院 TEL 0155-47-8881

obikan@m2.octv.ne.jp

7月は不正軽油防止強化月間です

■ 不正軽油とは、軽油に重油や灯油を混ぜたり、灯油や重油から軽油を製造したものなどをいい、これらを販売・使用することは、脱税行為であり悪質な犯罪です。

■ 道では、不正軽油撲滅に向けて関係機関と連携し、軽油の抜取調査等をさらに強化します。

■ 「不正軽油」の話を聞いたり、見たりした時は、下記まで御連絡ください。

問合せ先 不正軽油ストップ110番

(TEL 0800-8002-110)

十勝総合振興局地域政策部課税課間税係
(TEL 0155-27-8510)

第43回 町民スポーツレク大会 が開催されます

SPORTS TOPICS

【と き】平成22年8月29日(日)

【ところ】陸別町民運動場

◎プログラム

順番	時間	種目	性別	人数	回数	競技説明
1	9:00~ 9:15	開 会 式		全員		プラカードを先頭に各チーム2列でメインスタンドに向かい整列する。
2	9:15~ 9:25	体 操		全員		体操のできる隊形に広がる。 「ラジオ体操第1」を行う。
3	9:30~ 9:45	P K 戦	男 女	男3 女3	6	ボールを蹴りゴールに入ったボールの個数×1点をチームの得点とする。
4	9:45~10:15	交 通 安 全 宣 言	女	5	3	ニュースポーツのボーラーボールで1人1投し、青・黄・赤・失敗を決定。指定された色のコーンを回ってリレーする。
5	10:15~10:35	ニッサン・オフロードレース	男	10	3	2人1組で車のタイヤの中にボールを2個入れ、1組が50m引っ張り、5組でリレーする。
6	10:35~10:45	陸 別 音 頭 (ゼッケン必要無)		10 以上		陸別音頭を踊る。各チーム1名につき1点を得点とする。ただし10点を限度。
7	10:45~11:20	開 拓 物 語	男 女	男4 女6	3	男性が一輪車に土のうを積み20m往復しリレーする。次に女性が一升ビンにコップで牛乳をあふれるまで入れてリレーする。
8	11:20~11:35	星 に 願 い を !		10	1	各チーム10名が3択のクイズに3問挑戦し全問正解者数×1点を得点とする。
9	11:35~11:50	チームの迷運は??		15	6	ジャンケンゲームです。1対1で一緒に行く。勝った人数分を得点とする。 (小学生以上)・・・最初はグ、ジャンケンショ・・・
10	11:50~12:15	3 1 0 才リレー	男 女	男6 女2	2	女性2名、男性6名の合計年齢310才以上の計8名の選手による100mリレー。第1第2走者は女性。
11	12:15~12:20	メ イ ク ド ラ マ	男 女	男5 女5	2	玉入れ(20個)。制限時間45秒。 1玉1点とする。 〔玉が全部入るとパーフェクト賞贈呈〕
12	12:20~12:30	ぼ っ ち ゃ ん 競 争		多数		幼児による競争(全員参加賞)
13	12:40~12:55	閉 会 式	全 員			開会式のとおり整列する。

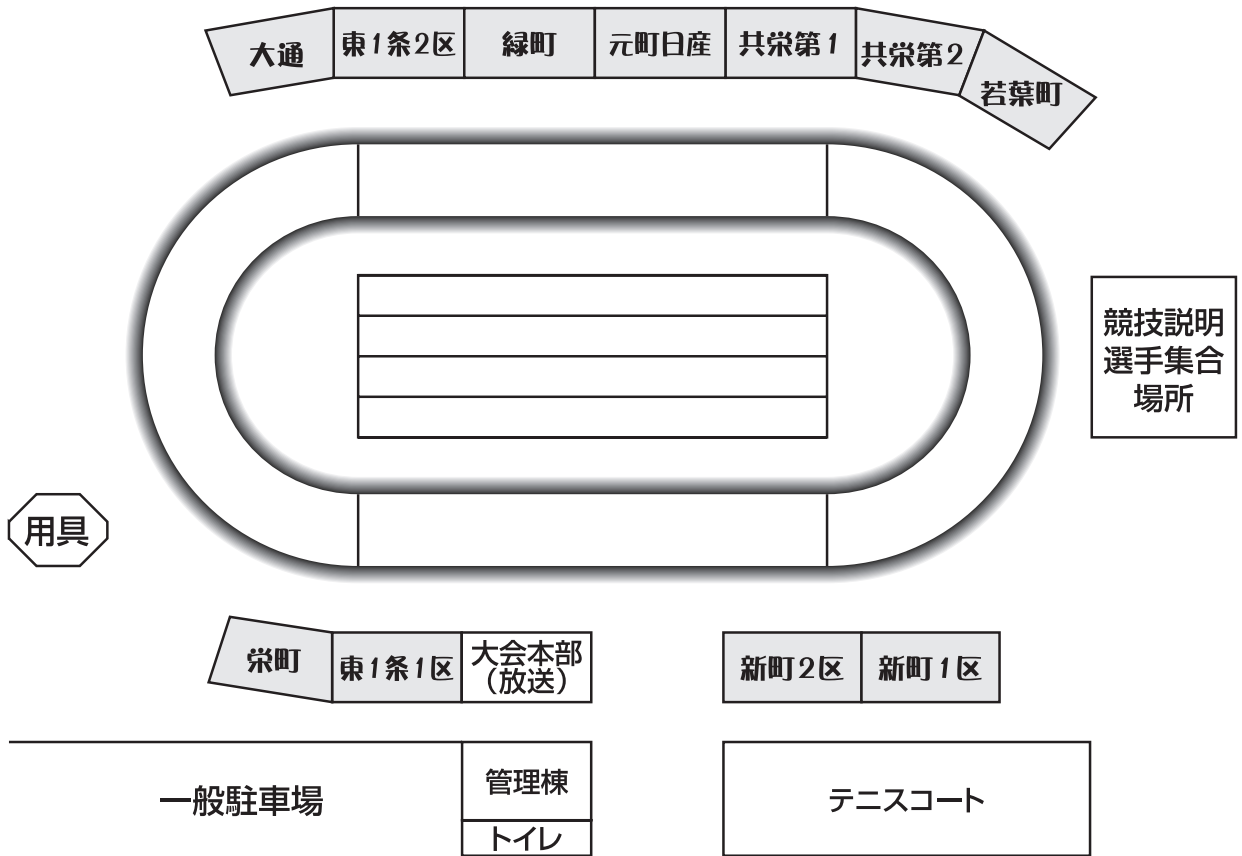
※東部・西部・南部・北部地域の方は、市街地チームに個人参加が可能です。

ご不明な点がございましたら教育委員会社会体育担当(27-2123)までお問い合わせ下さい。

多くのみなさまの参加をお待ちしております。

スポーツレク大会会場見取図

チーム専用駐車場



2010 真夏のミニバレー大会

主催:陸別町ミニバレー協会
 協賛:ダイニングBar「R`s」
 後援:陸別町教育委員会
 期日:平成22年8月4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:500円(1人)



- * 上位チームには「R`s」商品券が贈呈されます。
- * 参加賞としてジュースが付きます。
- * 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相談ください。
- * 学生は参加できません。
- * スポーツ安全保険に加入することをお勧めします。(年間1600円)
- * 申込締切は7月30日(金)まで。

事務局 川初 伸司 090-6261-3906
 qqas4e49k@tuba.ocn.ne.jp

ミニバレー協会員募集!!

毎週月・水の19:30から21:30まで陸別中学校体育館で練習しています。
 日頃の運動不足解消やストレス発散にあててみてはいかがでしょうか?
 また、町外の大会にも多数参加していますのでスキルアップしてから参加することも可能です。
 会員は20代から60代と幅広く、楽しく仲良くプレーしています。
 ぜひ一度、見学・参加しに来て下さい。

第25回教育長杯ソフトボール大会結果

5月26日から6月3日までと、雨のため変則日程となりましたが、ソフトボールシーズン初めの大会が行われました。

<大会結果>

優勝 ファイターズ
 準優勝 あいのり



写真は優勝したファイターズチームのみなさんです。



6月15日新町2区(尙)江下タイヤ商会前で交通安全キャンペーンが行われました。

陸別建設業協会五月会(朝倉和子 会長)と同二世会(石橋堂裕 会長)10名が、午前11時から通過する車両1台1台に牛乳やティッシュを配り、スピードダウンや安全運転を呼びかけました。



6月18日には陸別ふるさと陶趣会(石橋富士男 会長)会員9名が交通安全キャンペーンを行いました。

午後2時から(尙)江下タイヤ商会前を通過する車両1台1台に、会員手作りのつまようじ立てや箸置きなどを配り、陸別町内での安全運転を呼びかけました。



JA共済連北海道から6月25日交通安全資機材として、車両1台が陸別町に寄贈されました。

これは、JA共済連北海道が社会貢献活動として、全道の各自治体や交通安全団体に支援するもので、陸別町には交通安全指導車1台とチャイルドシート等が贈られました。

陸別町の子育て支援情報

<7月>

日	曜日	行 事	子育て支援関係	担 当
1	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
2	金	陸小参観日		
3	土			
4	日			
5	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
6	火			
7	水			
8	木	保育所子ビッコ防火フェスティバル	親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
9	金			
10	土			
11	日			
12	月		親子バス遠足(訓子府町)	らっこクラブ
13	火			
14	水			
15	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば) 妊婦乳幼児相談(保健センター)	保健福祉センター
16	金			
17	土			
18	日			
19	祝			
20	火		乳児健診事後相談会(保健センター)	保健福祉センター
21	水			
22	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
23	金	陸小・陸中終業式		
24	土			
25	日			
26	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
27	火			
28	水			
29	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
30	金			
31	土			

【問合せ先】 ○保健福祉センター TEL27-8001 ○らっこクラブ(TEL27-2031 児玉代表宅)



◇ 子育て支援センターより ◇

- 外の遊具で遊べます。砂あそび道具は各自持参してください。
保健センター内の親子ひろばも多数の利用待ってます。

足寄から Ashoro

全国一斉国立公園清掃デー クリーン阿寒・オンネトー地区清掃活動

自然観察や森林浴をしながらオンネトー清掃活動に参加しませんか。

日 程 8月1日(日)

内 容

- 午前8時 足寄町民センター前出発
- 午前9時30分～11時30分 清掃活動実施
- ・Aコース アカエゾマツ純林探勝路コース
- ・Bコース 湯の滝遊歩道コース
- ・Cコース オンネトー車道付帯コース

※各コースとも自然観察・森林浴を兼ねた清掃とします。
正午～午後1時30分 雌阿寒温泉で昼食(主催者側で用意)・休憩・入浴

午後2時30分 足寄町民センター前到着・解散

申込期限 7月26日(月)

※希望するコースを選び、電話またはFAXで申し込みください。

申込先・詳細

あしよる観光協会 ☎25-6131・FAX25-6132

本別から Honbetsu

スターフェスティバル2010

本別の街に、年1回歩行者天国がお目見えします。歩行者天国にはたくさんの屋台が並び、豪華景品が当たるビンゴゲームなどが行われます。ビールを飲んだり食事をしたり楽しい夜を過ごしませんか。みなさんのお越しをお待ちしています。

- と き 7月17日(土) 午後3時～
- と ころ 銀河通り歩行者天国
(道の駅ステラ★ほんべつ前通り)
- 催し物 飲んで食べてハッピー食のコーナー・
ジャンボビンゴゲーム(午後7時50分～)ほか
※ビンゴカードはジャンボポップコーン券に付いています。前売り券400円(当日500円)で銀河通り商店街にて販売しています
- 詳 細 銀河通り推進協議会事務局
野原さん ☎22-4260
杉本さん ☎22-2014

第2回 史跡ユクエピラチャシ跡

写真コンテスト 作品募集

史跡ユクエピラチャシ跡では、現地整備完了による白いチャシの完成に続き、公民館と関寛齋資料館での展示が完成しました。

教育委員会では昨年度に続き、第2回目の遺跡の写真コンテストを開催します。昨年度参加した方も、参加できなかった方も、四季折々に変化する史跡へ足を運んでみてはいかがでしょうか。

- 応募方法** 写真プリントを展示できる状態（パネルに貼ったり、額に入れたり自由です）にして教育委員会に提出してください。応募の際には作品の「題」「撮影日」などを応募用紙に記入していただきます。一人最大5点まで応募できます。
- 応募締切** 平成22年10月20日（水）
時間は十分ありますので、様々な季節の写真にチャレンジしてみてください。
- 作品条件** 写真には「史跡ユクエピラチャシ跡」の遺跡が入っていること。遺跡の一部が入っていれば構いません。遺跡が入っていれば人物や動物、草木、花などを被写体としても構いません。また、作品の大きさは自由です。
- その他** 応募作品は次回の第49回陸別町文化祭で展示する予定です。また様々な賞を用意する予定です。詳しい募集要項は後日発表させていただきます。

史跡ユクエピラチャシ跡

第2回 史跡ユクエピラチャシ跡 写真コンテスト 作品募集のお知らせ

昨年度に続き今年も「史跡ユクエピラチャシ跡写真コンテスト」を開催します。

昨年のコンテストでは、合計28作品の応募があり、優秀賞1作品、入選7作品が選ばれ、作品は全て秋の文化祭で展示されました（写真）。現在も公民館で受賞作品の展示を行っています。

応募作品は秋の文化祭で展示発表し、さまざま

な賞を用意する予定です。作品募集にあるように一人5点までなら複数作品を応募できます。また、チャシで撮影されたことが分かれば、被写体は人物でも花でも動物でも構いません。白いチャシの復元によって四季折々に変化する史跡景観を楽しめるようになり、この機会にぜひ足を運んでみてください。

（大島居仁・教育委員会主任）



◇ 一般図書

- ブスの瞳に恋してる3：鈴木 おさむ
明日の空：貫井 徳郎
おれのおばさん：佐川 光晴
一行節約術 レシピ編：丸山 晴美
これ一冊で和食洋食中華が作れるようになる本：藤井 恵
メモリーを消すまで上下巻：山田 悠介
哀しき空手王：真樹 日佐夫
1Q84BOOK3（10月・12月）：村上 春樹
遺書配達人：森村 誠一
最後の証人：柚月 裕子



◇ 児童図書

- ちたないばあさん ちたないばあさん世界のこまきものがききまき：森 まりこ
おたすけ妖怪ねまんき：横山 充男・よこやま ようへい
当世落語風絵本 孝行手首：大島 妙子
このおみせなあに：はた こうしろう
おこぼちゃんをひらぐのもたち：山瀬 絵理・山中 伸介
おじきカリンおぼのこ：おだしんいろう こば まるこ
こねこのモちゃん美容室：なりゆき わかこ・トビイルツ
むしっこサーカス：タツトミ カオ
かみなりゴロスケ：なかの ひろたか
「こうさん」：内田 麟太郎・つよし ゆうこ
にんぎょうげきだん：こみね ゆら



◇ C D

- 「シングルの Monster」：嵐
沖繩に行きませんか：サーターアンドギョー Souja：はなさないでよ feat. 青山テルマ
Ring Ding Dong：木村 カエラ
「アルバム」
EXILE FANTASY：EXILE
mihimaballads：mihimaru GT



◇ DVD

- 「DVD」
のだめカンタービレ最終楽章 前編
沈まぬ太陽



公民館だより

本の貸出期間は3冊
2週間です。

健康コーナー

144

☆食中毒を防ぎましょう

【担当】
保健福祉センター
栄養師 瀧口久美子

陸別町でも30度を越える真夏日がありました。これからの季節、食中毒に注意が必要です。

自分でも出来るところから、食中毒を予防していきましょう。

食中毒を予防するための3原則

細菌をつけない

食中毒を起こす細菌は、魚や肉、野菜などの素材についていることがあります。この細菌が手や調理器具などを介し、他の食品を汚染して、食中毒の原因となることが多いのです。

このため食材、手指、調理器具を洗ったり、殺菌したりする必要があります。

細菌を増やさない

細菌は通常、冷蔵庫ぐらいの低温（5〜10℃）になると増えにくくなるので、特に生ものの食品を扱うときには室温に放置せず、冷蔵庫に保存することが大切です。

細菌をやっつける

食中毒を起こす細菌のほとんどが熱に弱く、加熱をすれば死んでしまします。加熱はもつとも効果的な殺菌方法ですが、加熱が不十分のために発生する食中毒があるので、注意しましょう。

また、食器や調理器具は洗浄したあと熱湯や塩素系漂白剤などで消毒すると効果的です。

残った食品は：

- 清潔な器具、皿を使って保存しましょう。
- 早く冷えるように、浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 時間がたちすぎたら、思い切って捨てましょう。
- 残った食品を温め直す時は、充分に加熱しましょう。目安は75度以上です。
- 味噌汁やスープなどは、沸騰するまで加熱しましょう。
- ちよつとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。
- 宅配弁当や、惣菜などの調理済み食品は、適切な保管をし、できるだけ早く食べましょう。
- 宅配弁当や、調理済み食品などを室内に長時間放置すると、細菌が増えて、食中毒の危険性が高くなります。なるべく早く食べ終えましょう。
- 食べ残しを取っておかないもつたいないようですが、思い切りよく捨てましょう。
- どうしても取り置く場合は、箸をつける前に、容器に取り分けてふたをして、すぐに冷蔵庫で保管し、食べるときは必ず再加熱しましょう。電子レンジの利用も良いでしょう。
- 冷蔵庫は万能ではありません。「もつたいない」と思うキモチより、食中毒になる危険性や、なつたときの体のつらさのほうが大変です。

家族の人数に合わせて適量を作り、早めに食べましょう。

NEWS

2010.7月号 No.1
陸別町国民健康保険関寛斎
診療所糖尿病担当委員会

はじめに、陸別町に診療所では患者さんが増え、糖尿病の患者さんが多く見られるようになりました。糖尿病は、生活習慣病の一つで、予防が大切です。糖尿病は、血糖値が高くなる病気です。糖尿病は、合併症を招く危険な病気です。糖尿病は、合併症を招く危険な病気です。

糖尿病は、合併症を招く危険な病気です。糖尿病は、合併症を招く危険な病気です。糖尿病は、合併症を招く危険な病気です。糖尿病は、合併症を招く危険な病気です。糖尿病は、合併症を招く危険な病気です。

*1 2型糖尿病
食生活の乱れや運動不足、肥満などが原因で発症する病気です。糖尿病は、合併症を招く危険な病気です。



糖尿病は現代の国民病。最近新聞やテレビでもよく聞くようになった糖尿病。その原因はいろいろあるが、患者数の多い2型糖尿病（*1）の場合、食生活の乱れや運動不足、肥満などが原因で発症する。糖尿病は、合併症を招く危険な病気です。

