

広 報

# 陸 別

2011.8  
平成23年  
No. 605

◇後期高齢者医療制度のお知らせ  
◇えくつ野焼きって犯罪なの



## ガンバレ未来の消防士!?

7月8日チビッ子防火フェスティバルが行われ、小さな消防服を着た園児が消火活動を体験したり、消防署員が防火の大切さを学んでもらおうとヒーローになって寸劇を演じた。

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

医療費通知と東日本大震災に被災された方への減免について

## ■ 9月に医療費通知を発行します

北海道後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆様に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、医療費通知を発行しています。

### 医療費通知とは

- 医療機関で診療を受けた際にかかった医療費の額を半年ごと（1～6月、7～12月）にとりまとめ、年2回（9月と翌年3月）ハガキでお知らせするものです。

今回発行するのは  
平成23年1～6月の分です

※（医療費通知イメージ）

- 受診年月、診療を受けた医療機関名、診療区分、日数、医療費の総額（10割の金額）を記載しています。
- この通知を確定申告（医療費控除）の際の領収書として使うことはできません。
- 診療内容の審査などの都合上、一部の受診記録を記載していない場合があります。

## ◆ 医療費通知の発行を希望される方へ

医療費通知は、発行を希望される方にのみ送付しています。

新たに発行をご希望の方は、お手数ですが、北海道後期高齢者医療広域連合または陸別町町民課へご連絡ください。

☆ご連絡の際は、被保険者番号のわかるもの(保険証など)をお手元にご用意ください☆

- すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方につきましては、継続して発行しますので、再度のご連絡は必要ありません。
- 医療費通知を受け取られたことにより、申請等の手続きをされる必要はありません。

## ■ 東日本大震災に被災された方の減免について

北海道後期高齢者医療広域連合では、東日本大震災に被災された方について、下記のとおり減免を行います。詳しくは、陸別町町民課までお問い合わせください。

### ◆ 一部負担金等の減免

#### 減免の対象者

東日本大震災に係る一部負担金等減免の対象者は、震災時に特定被災区域(※)に住所を有していた次に該当する方です。

- ① 世帯の主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った方
- ② 世帯の主たる生計維持者の行方が不明である方
- ③ 住家の全半壊、全半焼またはこれに準ずる被災をした方
- ④ 世帯の主たる生計維持者が業務を廃止・休止した方
- ⑤ 世帯の主たる生計維持者が失職し、現在収入がない方
- ⑥ 原発の事故に伴い、政府の避難指示、計画的避難区域・緊急時避難準備区域に関する指示の対象となっている方
- ⑦ 特定避難勧奨地点に居住しているため避難している方
- ⑧ その他、上記に準ずるものとして広域連合が認めた方

#### 減免する期間

一部負担金は平成24年2月29日まで、食事療養及び生活療養の標準負担額は平成23年8月31日までの分が対象です。(一部例外があります)

### ◆ 保険料の減免

#### 減免の対象者

東日本大震災に係る保険料減免の対象者は、震災時に特定被災区域(※)に住所を有していた次に該当する方です。

- (1) 一部負担金等減免の①②⑥⑦のいずれかに該当する方
- (2) 世帯の主たる生計維持者が居住する住宅に損害を受けた方
- (3) 世帯の主たる生計維持者以外で、その行方が不明、または重篤な傷病を負った方  
(不明者等が生計維持者のときは同一世帯に属する被保険者、それ以外のときは当該被保険者の保険料が減免の対象となります)
- (4) 世帯の主たる生計維持者の収入の減少が見込まれ、その減少額(保険金・損害賠償金等により補てんされるべき金額を控除して得た額)が前年収入の10分の3以上であり、関係法令により計算される前年の総所得金額等が1,000万円以下の方  
(ただし、一部の一定条件に該当する方を除きます)
- (5) その他、上記に準ずるものとして広域連合が認めた方

#### 減免する期間

平成23年3月から平成24年3月までの期間に相当する保険料が対象です。  
(一部例外があります)

※

#### 特定被災区域

岩手県・宮城県・福島県内の全市町村  
青森県・茨城県・栃木県・千葉県・新潟県・長野県の一部市町村

なお、特定被災区域に北海道は含まれていませんが、道内で被災された方におかれましても、上記の減免対象に準ずるときは、減免される場合があります。

#### ☆ お問い合わせ先 ☆

北海道後期高齢者医療広域連合  
〒060-0062  
札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階  
電話 011-290-5601

お住まいの市町村  
陸別町町民課国保衛生担当  
電話 27-2141

えーっ!!  
野焼きこそ犯罪なの!?

平成13年4月から、基準に従わない野外での廃棄物の焼却には厳しい罰則が適用されています。

野外焼却は、煙、すす、悪臭により周囲の人に迷惑をかけるだけでなく、ダイオキシン類や塩化水素などの有害物質発生の原因となります。

罰則は…5年以下の懲役、1,000万円以下の罰金、又はこの併科

他の罰則と比べると 例えば

- スピード違反 6か月以下の懲役又は10万円以下の罰金（道路交通法第118条第1項）
  - 酒酔い運転 5年以下の懲役又は100万円以下の罰金（道路交通法第117条の2第1項）
  - 脅迫罪 2年以下の懲役又は30万円以下の罰金（刑法第222条第1項）
  - 暴行罪 2年以下の懲役又は30万円以下の罰金又は拘留、科料（刑法第208条）
- などよりも、重い罪になります。



野焼きの例…このような焼却は違反です!

どのような焼却が許されるのか…

廃棄物については、一部の例外を除き、厳しい基準に従った焼却のみが許されます。基準については、次ページの問い合わせ先にお問い合わせください。

ホームページもご覧ください。

アドレス [http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/jss/kaisetu\\_menu.htm](http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/jss/kaisetu_menu.htm)

《ひとくち×E》



○**廃棄物の処理及び清掃に関する法律**  
(昭和四十五年十二月二十五日 法律第百三十七号)

(焼却禁止)

第十六条の二 何人も、次に掲げる方法による場合を除き、廃棄物を焼却してはならない。

- 一 一般廃棄物処理基準、特別管理一般廃棄物処理基準、産業廃棄物処理基準又は特別管理産業廃棄物処理基準に従って行う廃棄物の焼却
- 二 他の法令又はこれに基づく処分により行う廃棄物の焼却
- 三 公益上若しくは社会の慣習上やむを得ない廃棄物の焼却又は周辺地域の生活環境に与える影響が軽微である廃棄物の焼却として政令で定めるもの

《ひとくち×E》



○**ダイオキシン類は**

人工物質としては、最も強い毒性を持つと言われてます。ダイオキシン類にはいくつかの種類があり、毒性の最も強い2, 3, 7, 8-TCDDは、サリンや青酸カリよりも毒性が強く、一度体内に取り込まれると脂肪に蓄積されやすく、分解や体外への排出速度が非常に遅いと言われてます。また、奇形を引き起こしたり、ガン化を促進すると言われてます。

しかし、現在の我が国の通常的环境汚染レベルでは危険はありません。



## 野焼きについてのQ&A

**Q** 家庭のごみをドラム缶や簡易焼却炉で燃やしてもだめですか？

**A** 罰則の対象となります。家庭のごみはお住まいの市町村の分別方法に従い、適切に分別して、市町村指定の方法により出しましょう。

**Q** どんど焼きや稲わら、もみ殻を燃やすのもだめですか？

**A** 廃棄物の焼却は、原則として処理基準に従う必要があります。風俗慣習、宗教上必要な焼却や、農林水産業を営むために必要な焼却など、一部罰則の適用から除かれています。この場合でも、周囲に迷惑のかからないよう十分注意し、必要最小限にとどめましょう。自分では燃やさないのが一番です。

**Q** 事務所から出る弁当がらや紙くずなどごく少量のものを簡易焼却炉で燃やしてはだめですか？

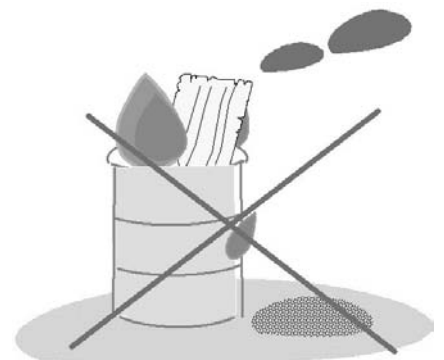
**A** 燃やす量にかかわらず罰則の対象となります。事業者の方は事業所から出るごみを自ら責任を持って、適切な業者に処理を委託してください。

**Q** どのような焼却が認められるのですか？

**A** 厳しい基準を満たす焼却設備を用いた焼却が認められますが、一般的には大がかりな装置となるため、家庭や小規模事務所への設置には向きません。また、一定規模以上の施設設置に際しては、事前に許可や届出が必要となります。

**Q** 地元の条例に基づき「火災と紛らわしい煙等を発するおそれのある行為の届出」を出したので、野外で焼却しても構いませんか？

**A** いけません。たとえ届出が受理されていても、廃棄物の焼却には一般に厳しい基準が適用されます。



【お問い合わせは】

北海道環境生活部 環境局 循環型社会推進課 不法投棄対策グループ

〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目

電話 011-231-4111(内線24-327) FAX 011-232-4970

# 60歳以上のドライバーさん ご存知ですか？

## 運転免許証を自主返納される方は バス運賃が半額に!!

交通事故に占める高齢者の割合が増加し、高齢運転者が当事者となる交通事故が増えています。運転に不安を感じながら『生活の足が確保できない』という理由で運転を続けている方も多いのでは？

そこで、北海道警察本部等からの協力要請を受け、運転免許証取り消しを申請された方を対象にバス利用の優遇制度を実施いたします。

### バス運賃支払い時に、運転経歴証明書を 乗務員に提示することで運賃を半額にいたします。


【適用路線】 十勝バス・拓殖バス全路線（十勝管内）  
（都市間バス・空港連絡バス・空港～ホテル線・定期観光バス・イベントバスは除く）

【運賃】 通常運賃の半額（お支払いは現金のみです）  
（ただし、市町村発行の高齢者バス券は可○ / 回数券不可×）

【適用条件】 60歳以上で、運転経歴証明書を所持している方


【制度開始】 平成23年5月28日(土)より

家族も  
安心♪



**運転経歴証明書は、運転免許証と  
同じサイズで携帯にも便利！**

お得で  
便利♪



- ① 《交付場所》 帯広運転免許試験場（帯広市西19条北2丁目1）TEL.33-2470  
 《手続き日時》 月～金曜日（祝休日・年末年始を除く） 8：45～15：30  
 《必要なもの》 交付手数料 1,000円、運転免許証

※即日交付、運転経歴証明証に使用する写真は、試験場にて撮影（無料）

※返納されるご本人のみ手続き可

※運転経歴証明書の発行は、免許証返納後1ヶ月以内となります。（詳細は試験場にお問い合わせください）

- ② 《交付場所》 新得・広尾・池田・本別の各警察署（住居の有る警察署のみ手続き可能）  
 《必要なもの》 交付手数料 1,000円、運転免許証、証明写真（3×2.4cm）  
 ※交付まで2～3週間、写真持参（詳しくは、各警察署にお問い合わせください）

過去に運転免許証を返納済みで、【申請による運転免許証の取り消し通知書】をお持ちの方

帯広駅バスターミナルで『運転免許証自主返納者乗車証』を期間限定で発行いたします。

- 販売期間● 平成23年8月31日まで（期間終了後の発行はできません）
- 対象となる方● 平成23年5月10日以前に運転免許を返納し、『運転免許の取り消し通知書』をお持ちの方
- 必要なもの● 『申請による運転免許証の取り消し通知書』、証明写真（3×2.4cm）
- 発行場所● 帯広駅バスターミナル・十勝バス窓口 または 拓殖バス窓口（※返納手続きはできません）

十勝バス 電話 23-5171 / 拓殖バス 電話26-3636



7月9日銀河の森天文台で第3回陸別スターライトフェスティバルが開催され、会場を訪れた約150人が落語家の柳家子ゑんさんの星空に関する落語を楽しみました。



社会福祉協議会主催のふれあいビールまつりが7月8日に開催されました。最高気温も23度ほどで少し低めでしたが、大勢の来場者はビールやジュースを味わいました。



「町民星空コンサート」が7月22日銀河の森天文台で開かれ、「陸別リコーダーアンサンブルクラブ」による演奏と、保護者たちで構成されたグループによる演奏が披露されました。



交通安全住民の集いが7月21日に開催されました。昨年度交通安全に貢献した団体として、陸別料飲店組合（濱田始 組合長）に表彰状が贈られ、保育所園児も交通安全を誓いました。



7月26日農業委員会総会が開かれ、会長に多胡裕司さん、職務代理者に高田信一さんが選出されました。そのほかの委員は次の方々です。（敬称略）佐藤直人、石井達也、高橋優二、大沼勤、渡邊義男、三品博、森光吉、菅野政美。



今年で3回目となる「ふるさと銀河線りくべつ鉄道まつり」が7月24日開催されました。会場は多くの家族連れなどでにぎわい、お笑いステージやビンゴゲームなどを楽しみました。

## 情報 INFORMATION

### 陸別町戦没者追悼式

平成23年度の陸別町戦没者追悼式が下記の日程で開催されます。

戦没者遺族の方、英霊の御柱をお守りいただいている方、また、その他一般町民の皆様も是非ご参列ください。

日時 8月19日(金) 10時30分～11時15分  
場所 平和記念碑(平和塔)前  
その他 無宗教

### 【労災保険相談ダイヤル】を開設しました

労災保険に関するさまざまなご相談に応じます！  
例えば、

「労災保険とは、どんな制度？」

「労災請求の手続きを教えてください」

「労災の休業補償はいつまでもらえるの？」

※ 労災年金相談も承ります。

働く方も、事業主の方もお気軽にお電話ください。

**ナビダイヤル 0570-006031**

【受付時間：月～金 9：00～17：00】

(土・日・祝日、年末年始はお休みします)

※ 労災に該当するかどうかは、労働基準監督署が調査の上、判断します。

※ 個人情報についてはお答えできない場合があります。

※ ご利用にあたっては、通話料がかかります(全国一律料金)

### 北海道警察官の募集について

北海道警察では次の日程で、平成23年度第2回警察官の募集を行います。

願書の受付期間

平成23年8月3日から平成23年8月24日まで

試験日(第一次試験)

平成23年9月18日(日)

試験場所(第一次試験)

帯広、釧路、北見、網走、札幌、旭川など

道内21会場、道外会場 東京1会場

採用予定人員

A区分 男性 95人

女性 10人

B区分 男性 170人

B区分 女性 25人

その他

ア 受験資格等詳細につきましては警察署又は最寄りの交番・駐在所にお尋ね下さい。

イ 北海道警察ホームページ

<http://www.police.Pref.hokkaido.lg.jp/>

本別警察署 (TEL 22-0110)

### 北方領土返還要求運動強調月間

8月は、北方領土返還要求運動強調月間です。

我が国固有の領土である択捉島、国後島、色丹島及び歯舞群島からなる北方四島の早期返還の実現については、道民はもとより国民の長年にわたる悲願であります。

戦後日本は一貫して四島の返還をロシア(旧ソ連)に対して要求し続けてきましたが、北方領土返還要求運動が始まってから既に60年以上が経過しているにもかかわらず、その返還はいまだに実現していません。

北方領土問題は、日・ロ間の最大の懸案です。両国の真の関係改善のためには、四島の返還によりこの問題を早急に解決し、平和条約を締結する必要があります。そのためには、国民一人ひとりが、この問題への正しい認識と理解を深め、北方領土の一日も早い返還実現のために皆様のご協力をお願いいたします。

### 統合失調症患者を支える家族の講演会

●日時 9月2日(金曜日) 13：30～15：30

●場所 十勝総合振興局4階A B会議室  
帯広市東3条南3丁目

●内容

講義「家族が統合失調症になったとき」

講師：緑ヶ丘病院精神神経科医長

白濱武人 医師

※なお、「家族講演会」に参加された方の中で希望された方については、9月と10月に開催する、家族同士が交流しながら、家族の統合失調症との付き合い方を学ぶ「家族の学習会」にご参加いただけます。

●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 事前に電話での申し込みが必要です。

●申込・問い合わせ先

北海道帯広保健所

子ども・健康推進課 精神在宅支援係

電話 0155-26-9084(直通)

FAX 0155-25-0964





## 関寛齋没後100周年

### ④ 濱口梧陵

関寛齋は安政3年（1856年）千葉県銚子で開業し、医者としての第一歩を踏み出します。

ここで現在のヤマサ醤油の七代目にあたる濱口梧陵（はまぐら ぎりよう 1820～1885）と出会います。

濱口梧陵は紀伊国（和歌山県）出身の事業家・政治家です。幼くして父を亡くしますが、12歳のときに本家のヤマサ醤油醸造（銚子）に迎えられ、その後家督を継ぎ七代目儀兵衛を名乗ります。数々の社会事業や、人材育成に力を入れ、『稲むらの火』のモデルとされています。

『稲むらの火』は、安政元年（1854年）に起きた安政南海地震のはなしです。主人公の庄屋の五兵衛は地震のあとに海が引いていくのを見て津波を確信し、下の村の人々にこのこ

とを伝えるために取り入れるばかりになっていく稲束に次々と火をかけた。村人は庄屋が火事だと思い、慌てて山手へ駆け出し、津波から逃れることができた。この南海地震（マグニチュード8.4と推定されています）では全半壊建物6万棟、流出家屋2万棟以上、死者3千人という大きな被害が出ました。「稲むらの火」の話は災害時の情報伝達の速さの重要性を物語っています。実は、実話は少し違っていました。

実は濱口梧陵自身も津波に巻き込まれていて、かろうじて難を逃れています。村人を何人か救出できたものの、救助活動の継続も危険と判断し撤退しますが、その際に逃げ遅れた人々が方向を見失わないように稲むらに次々と火を放って高台に戻りました。村の被害は甚大でしたが、それでも梧陵達の活躍で周辺の村よりも被害は少なかったといえます。

梧陵はほかにも私財をなげうって私塾を開いたり、将来の津波被害防止のために全長600メートルの防

波堤を建設したりしています。

関寛齋はこの濱口梧陵に認められ、長崎でポンペに学んだ際の費用を援助してもらっています。寛齋のその後の活躍もまた、梧陵の人材育成の恩恵を受けているといえるでしょう。

濱口梧陵については関寛齋資料館でも取り上げられています（写真）。

（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

翼：白石 一文  
 ちよらちよら：畠中 恵  
 偉大なるしゅららぼん：万城目 学  
 アンダルシア：真保 裕一  
 それでも僕の人生は「壘」でいっぱい：ニック・プチチ  
 エグゼクティブ・プロテクション：渡辺 容子  
 手づくりのたれ・ソース・調味料：農文協  
 しあわせ節電：鈴木 孝夫



### ◇ 児童図書

おねがいナンマイター：ハンダ トシヒト  
 おぼけのぼちぼち：こばやし あつこ  
 ルルとプリントサウルス：ジュディス・ヴィオースト  
 ウツカリとチャッカリのおみずやさん：仁科 幸子  
 ぺんぎんのだまにいちちゃん：あきやま ただし  
 フィオーラとぶこうのまじよ：たなか 鮎子  
 決定版全スーパー戦隊：テレビマガジン



### ◇ CD

『シングル』  
 それでも信じて…：FUNKY MONKEY BABYS  
 花唄：Greenen



### 『アルバム』

ここにいたこと：AKB48

### ◇ DVD

『DVD』  
 借りぐらしのアリエッティ  
 ノルウェイの森



SPACE BATTLESHIP ヤマト

<8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	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
2	火			
3	水			
4	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
5	金			
6	土			
7	日			
8	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
9	火	保育所夏季休所(~8/16まで)		
10	水			
11	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
12	金			
13	土			
14	日			
15	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
16	火			
17	水			
18	木		離乳食試食会・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・親子ひろば)	保健福祉センター
19	金	陸小・陸中 2学期始業式		
20	土			
21	日			
22	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
23	火			
24	水			
25	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
26	金			
27	土			
28	日			
29	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
30	火			
31	水			

※自由あそび(月曜日) ・親子リズムあそび(木曜日)は午前中の開催です。

【問合せ先】 ○保健福祉センター TEL27-8001 ○らっこクラブ(TEL27-2810 大鳥居代表宅)

伝言板

◇ 子育て支援センターから ◇

○ 乳幼児とその保護者が自由に利用することができる「子育て親子ひろば」を開設しています。  
子どもたちの交流はもちろん、お父さん・お母さんの子育て情報を得る機会に、是非ご利用ください。  
・日 時 毎週 月~金曜日 午前9時30分から ・場 所 保健センター内(トレーニング室の隣)

足寄から  
Ashoro

第32回足寄ふるさと盆踊り・  
両国花火大会

盆踊りや花火大会などさまざまな催し物で皆さんをお迎えます。ぜひご来場ください。

日 程 8月15日(月)  
場 所 足寄町民センター前駐車場および利別川  
河川敷

- 内 容
- 13:10-ステージショー
  - 14:00-子ども縁日
  - 15:30-セレモニー、もちまき
  - 17:30-みんなで楽しむ足寄音頭、子ども盆踊り
  - 18:15-仮装盆踊り、素踊り
  - 19:15-両国花火大会
  - 20:40-お楽しみ抽選会

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

開町110年  
第15回本別きらめきタウンフェスティバル2011

本別最大のイベント「本別きらめきタウンフェスティバル2011」が開催されます。うまいもの市や東十勝花火大会など一日中楽しめるお祭りです。皆様のご来場をお待ちしています。

- と き 9月3日(土) 4日(日)
- と ころ 利別川河川敷地特設会場
- 内 容
- 3日 午前11時 - うまいもの市など
- 午後1時 - ふわふわランド
- 午後3時15分 - 開会式
- 午後7時30分 - 東十勝花火大会
- 4日 午前10時 - うまいもの市、ふわふわランドなど
- 午前11時 - キャラクターショー『海賊戦隊ゴーカイジャー』(1回目)
- ※2回目は午後2時から
- 午後6時 - 「キム・ヨンジャ」「やなわらばー」歌謡ショー

●お問い合わせ  
本別町役場 ☎ 22-2141

# SPORTS TOPICS

## 第9回 ミックスペアパークゴルフ大会参加者募集

- 期 日 平成23年9月4日(日)  
 予備日9月11日(日)
- 会 場 陸別町わかばパークゴルフ場
- 参加対象 一般町民 男女
- 参加人員 一般町民100名
- 競技方法 ①男女混成ペアまたは男性同士ペア。交互に打つこと。  
 ②試合方法は36ホール。(しらかば、からまつ、たんぽぽ、つつじ)  
 ③組合せ、スタート順は大会当日抽選で決定する。
- 大会日程 ◎受付 8時15分～30分 ◎開会式 8時45分  
 ◎競技開始 9時00分 ◎閉会式 11時30分
- 参加料 100円(参加料 50円、 1日保険 50円)
- 申込方法 平成23年8月26日(金)までに教育委員会(社会体育担当)へ
- 表彰 ① 優勝・準優勝・3位・・・(景品)  
 幸運賞・ブービー賞・ホールインワン賞・ニアピン賞  
 ② 同順位の場合は、年齢の上の者とする。
- その他 競技終了後、ニヤピン大会開催。  
 当日ペアの組合せ抽選を実施するため、午前8時30分までの集合を厳守することとし、以後の参加は原則認めない。

## 第25回 町民パークゴルフ大会 成績結果

平成23年7月10日 開催

### 【男子の部】

- 優 勝 小南忠男 (91)  
 準優勝 野島俊彦 (92)  
 第3位 大 淵 猛 (93)

### 【女子の部】

- 優 勝 飯尾ノブエ (100)  
 準優勝 望木照子 (105)  
 第3位 朝倉順子 (105)



※4コース36ホールによる男女別個人戦で行われました。  
 ※名前の後ろのかっこ( )はスコア。大会規定により同スコアは年齢で順位を決定。

※写真は後列左から小南博信さん、野島俊彦さん、大淵猛さん、前列左から飯尾ノブエさん、望木照子さん、朝倉順子さんです。

# 第3回 陸別町町民水泳記録会 開催のお知らせ

小学生以上の町民であれば誰でも参加できる水泳記録会です。

自分のレベルに応じた種目で自己記録を確認してみませんか？

日時 8月25日（木）午後6時より ※午後8時終了予定

場所 陸別町水泳プール

参加費 無料

参加資格 町民であること、スポーツ安全保険に加入していること。

※スポーツ安全保険の加入については、教育委員会にお問い合わせください。

競技区分	小学生	男女別	学年別	一般 (A)	男女別	高校生を除く18歳～39歳
	中学生	男女別	—	一般 (B)	男女別	40歳以上
	高校生	男女別	—	フリーリレー	男女混合可	年齢区分無し

種目内容	自由形・平泳・背泳・バタフライ	25m	50m	100m	200m
	ビート板キック	25m	—	—	—
	個人メドレー	—	—	100m	200m
	フリーリレー	—	—	100m	200m

表彰等 参加者全員に記録証、フリーリレー優勝チームには副賞を授与。

参加申込 参加申込書に必要事項を記入の上、8月22日（月）までに教育委員会まで提出してください。

※参加申込書は、教育委員会またはプールにあります。

その他 詳しい内容、ご不明な点は、下記までお問い合わせください。

陸別町教育委員会 電話27-2141 内線315担当：吉田  
または陸別水泳少年団（坂本）、指導員（本間）までお願いします。



2011.8月号 No.14  
陸別町国民健康保険関寛齋診療所  
糖尿病担当委員会

## 災害時の対策

東日本大震災から5ヶ月がたちました。まだまだ被災地では普段どおりの生活に戻ってはいませんが、復興のために皆さん頑張っていると思います。

私たちも災害など、いざというときの備えを、考えていかなければなりません。

特に糖尿病の内服薬や、インスリンで治療されている方は、普段から主治医と対策を相談しておきましょう。また、自分が使用しているインスリン製剤や、血糖降下剤の名前、（種類）と使用する量や回数を覚えておきましょう。お薬手帳や、薬剤情報などを利用、携帯しておくことも役立ちます。

災害時の血糖コントロールは、体調が悪いとき

の対応（シックデイ・ルール）と似ています。災害時はストレスなどが加わることにより、普段よりも血糖値が上昇しやすくなります。普段から正しい血糖コントロールを身につけておきましょう。

### 災害時の注意点とその1

#### 《伝える》

●病気の状態を知らせる  
医療スタッフや避難所の責任者に、糖尿病であることを伝えておきましょう。また、現在持ち合わせの糖尿病の薬で、何日対応できるかも伝えておきましょう。

#### ●体調不良のとき

気分が悪い、発熱、下痢、食欲不振などの体調不良がみられるときは、すぐに医療スタッフに病状を伝えましょう。



# 『よい歯のコンクール』最優秀賞受賞！

高橋和美さん・穂果ちゃん親子



むし菌予防デーの6月4日、十勝歯科医師会などが主催する『親と子のよい歯のコンクール』が行われ、陸別町から高橋和美さん・穂果ちゃん親子が出場しました。

コンクールの選考については、親子共にむし歯がないこと等の基準があります。

親子は、穂果ちゃんの3歳児健診の結果により、十勝保健福祉事務所での1次選考を通過し、6月4日に帯広市保健福祉センターで開かれた『親と子のよい歯のコンクール十勝地区大会』において審査（2次選考）を受け、見事、最優秀賞を受賞しました。

出場できること自体が素晴らしいことですが、最優秀賞に選ばれたことは、陸別町としてもとても嬉しいことです。

高橋さんに『よい歯の秘訣』伺ってみました。

Q. おやつや飲み物で気をつけていることは？

A. (穂果ちゃんのおやつは、チョコやガムなど好きなものを食べていますが、飲み物はお出掛けする時以外は、お茶か水を飲ませています。



Q. 歯磨きはいつしていますか？

A. 朝ご飯を食べた後と寝る前の1日2回磨いています。仕上げ磨きは、私がしたり、お父さんがしたりです。

Q. その他、むし菌予防で気をつけていることは？

A. 特にはないのですが、フッ素入りの歯みがき粉を使っています（穂果ちゃんのお気に入り、クリニカのパールチ味だそうです）。フッ素も3か月に1回塗っています。

Q. 今回の受賞についての感想を聞かせてください

A. 出てみたら、最優秀賞でトロフィーまで貰ってびっくりでした。

穂果ちゃんには弟の權音くんがいます。兄妹揃ってのW受賞、期待しています☆

## 「出前健康相談・健康教育」はいかがですか？



カロリー  
ビタミン  
エネルギー

保健指導担当では、婦人クラブや老人クラブ、企業など各団体からの要望に応じて、「出前健康相談・健康教育」に出向いています。

内容は、血圧測定、健康に関するお話、ストレッチ体操、食品に含まれる砂糖含有量についてのクイズ等、ご要望に合わせて色々なことを行っています。

私達も、地域の皆さんのお元気なお顔を見に伺いたいと思っていますので、是非活用してください。

日程等についてのご相談は、下記までお気軽にどうぞ。

連絡先：保健福祉センター保健指導担当 ☎27-8001

# 健康コーナー

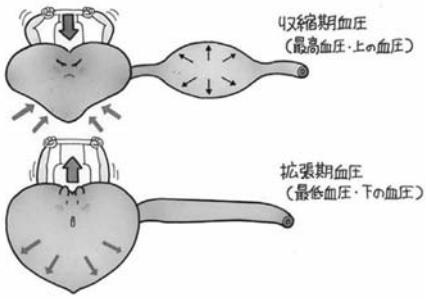
157

## ☆「血圧ってなあに？」

町で行う特定健診が近づきましたので（9/11〜12）、今月は「血圧」について、お話ししたいと思います。

よく「上の血圧が高いんだよね」とか「下の血圧が高いから心配」等と言った相談を受けます。

血圧には2種類あり、収縮期血圧（上の血圧）と、拡張期血圧（下の血圧）。  
収縮期血圧とは、心臓が収縮して血液を全身へ送り出した時の血管への圧のことです。拡張期血圧とは、拡張したとき、血管が元の太さに戻りながらかかる圧のことを言います。



Q. では、血圧が上がるのは、どうしてなのでしょう？

血圧を上げる原因はさまざまで、遺伝的要素、血液の量（塩分の多い食べ方、肥満等）、血管の太さ（タバコ、過労や睡眠不足等）、血管の質（加齢、悪玉コレステロールや中性脂肪の多い血液等）、その他にアルコールの多量飲酒や腎臓の機能低下などが挙げられます。

Q. 高血圧の状態が続いているとどうなるのでしょうか？

特に影響を受けやすい臓器は、『脳』『心臓』『腎臓』です。今、症状がない場合でも、高血圧の状態が続くと、脳卒中や心臓病、腎臓病（人工透析等）が発症する危険性があります。予防のためには、血圧を「目標値」まで下げることが必要です。  
年齢やそれぞれの持病によって「降圧目標血圧」は異なりますので、下記の表を参考にしてください。

### 成人における治療対象者と降圧目標血圧

	若年者 （18歳以上）	高齢者 （65歳以上）	糖尿病患者 CKD患者 心筋梗塞後患者	脳血管 障害患者
<b>診察室血圧の目標値</b>				
収縮期血圧	130未満	140未満	130未満	140未満
拡張期血圧	85未満	90未満	80未満	90未満
<b>家庭血圧の目標値</b>				
収縮期血圧	125未満	135未満	125未満	135未満
拡張期血圧	80未満	85未満	75未満	85未満

【担当】  
保健福祉センター  
保健師 菅原育子

Q. 血圧はいつも違うけど…

血圧は睡眠中に低く、起床後から高くなるリズムがあり、食事や入浴、ストレス等によって変動します。

注意が必要なのは、夜低くても朝型に高血圧の状態である『本態性高血圧』の方や（夜と朝では血圧の幅が大き

く血管に大きな負担がかかります）、夜間から早朝にかけて高血圧状態が続く『仮面高血圧』の方です。  
昼間のみや、医療機関での月1〜2回の血圧測定では見逃される場合があります。  
このような隠れ高血圧を見逃さないように、日頃から自宅で血圧を測りましょう。

### 測定のタイミングは

- 1日2回（朝・夜）行う朝は  
・起床後1時間以内  
・トイレに行つたあと  
・朝食の前  
・薬を飲む前  
夜は  
・寝る直前  
・入浴や飲酒直後は避ける

### 測定するときのポイント

- ・椅子に座って1〜2分たつてから測定する
- ・血圧計のカフ（巻く部分）は心臓と同じ高さで測定する
- ・薄着のシャツ1枚なら着たままでもよい

自宅です計測した血圧値は記録して、高血圧と思われる場合は、受診しましょう。

平成23年度  
特定健診、胃・肺  
・大腸がん検診の  
お知らせ

★日時 9月11日（日）  
12日（月）  
6時〜10時  
（時間予約制）

★場所 保健センター

### ★対象者

1. 特定健診  
①陸別町国民健康保険加入者で、40〜75歳未満の方（対象者には7月に受診券を送付しています）  
②陸別町国民健康保険加入者で、30〜40歳未満の方  
2. 後期高齢者健診  
後期高齢者医療保険に加入している方  
3. 胃・肺・大腸がん検診  
今年度40歳以上の町民

### ★料金

1. 500円（②に該当する方は、3,500円）
2. 500円
3. 胃 1,500円  
肺 500円  
大腸 800円

※生活保護世帯の方は無料です。申し込みの際にお申し出ください。

★申し込み締切 8月12日

### ★申し込み先

保健福祉センター保健指導  
担当 ☎ 271-8001

# 銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈7月21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)

8月	コテージ 予約状況	月	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	31
	6人用	△	●	●	●	●	●	●	△	△	△	●	●	●	●	●	●	△	●	△	●	●	△	△	△	△	△	△	○	○	○	
	10人用	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	○	○	○	○	●	●	●	○	○	○

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

## 町民のうき

### おくやみ

鈴木	ユミさん	91歳	7・7	共栄第1
佐々木	愛子さん	81歳	7・17	新町2区
早坂	昭子さん	59歳	7・18	東1条1区
東原	功さん	68歳	7・24	栄町

## 「」厚意

「」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

- 中川緑さん(東1条1区)から社会福祉協議会に10万円、陸別老人クラブに3万円が寄付されました。
- 伊藤弘さん(中斗満第2)から社会福祉協議会に3万円が寄付されました。
- 陸別町婦人会(高木静子会長)から陸別小学校に雑巾30枚、陸別中学校に雑巾25枚が寄付されました。

## 運転免許更新時講習日程

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
9月	本別中央公民館	一般	7	水	10:00
		優良	7	水	11:30
		初回	7	水	13:00
		違反	21	水	10:00
	足寄町民センター	優良	15	木	14:00
	一般	15	木	15:00	

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
8月	本別中央公民館	一般	10	水	10:00
		優良	10	水	11:30
		違反	24	水	10:00
	足寄町民センター	優良	18	木	14:00
	一般	18	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。

## 町の人口・世帯数 23.6.30

人口	2,706人(+3)
男	1,355人(+6)
女	1,351人(-3)
世帯数	1,366戸(+4)

友好町民の会 186人(前月比+15人)

ホームページアドレス

<http://www.town.rikubetsu.hokkaido.jp/>

8月1日現在  
交通事故死ゼロ  
5,130日

バイクの日 (8月19日)