

広 報

陸 別

2012.1
平成24年
No. 610

◆ 陸別小学校新1年生
◆ 後期高齢者医療制度の
お知らせ



保育所生活発表会

ひよこ組からきりん組まで保育所園児による生活発表会。

毎日練習した成果を発表し、会場から大きな拍手が送られました。(12月11日)

陸別小学校新1年生です。

今年4月に陸別小学校へ入学する新1年生15名です。

掲載した名簿は、町内に住民登録があり、平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方です。

なお、該当する方で、氏名の掲載がもれて
いる場合は教育委員会までご連絡下さい。
(TEL 27-2141)



平成24年度 陸別小学校新入学児童名簿
(生年月日順・敬称略)

佐波 畠 多 坂	平 青 佐 古 角 東 中 坂 沼
藤 野 野 胡 井	井 山 藤 田 熊 雲 村 東 澤
林	
絆 稜 美 乃 有 あみ	佑 昇 響 彩 寛 夢 笙 莉 二
菜 久 優 姫 宇 か	奈 瑛 貴 夢 子 輝 介 衣 葉
(女) (男) (女) (女) (男) (女)	(女) (男) (男) (女) (女) (男) (男) (女) (男)

(男子7名、女子8名)

平成24年

2月1日
(水)

「経済の国勢調査」です。全国すべての
企業・すべての事業所が対象です。

調査票は平成24年1月末日までにお届けします。
2月1日以降に提出をお願いします。

- この調査は、統計法に基づく基幹統計調査で、調査票に記入して提出する義務があります。
- 提出された内容は統計作成の目的以外(税の資料など)には、絶対に使用しません。

経済センサス

総務省・経済産業省・都道府県・市区町村 <http://www.stat.go.jp/data/e-census/campaign/index.htm>

後期高齢者医療制度のお知らせ

～高額介護合算療養費及び医療費通知について～

■ 高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、「病院にかかったとき」と「介護サービスを利用したとき」の1年分の自己負担額の合計が表の基準額（限度額）を超えた場合は、超えた額が「高額介護合算療養費」として支給されます。なお、手続きには役場窓口への申請が必要となります。

- 後期高齢者医療制度また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。

◆ 自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者		67万円
1割	一 般		56万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※1）	31万円
		区分Ⅰ（※2）	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税である方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

申請される方は、役場町民課国保衛生担当までお申し出ください。

■ 医療費通知の送付を希望される方へ

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ために、皆様の医療費を半年ごとにまとめ、発行をご希望の方を対象に医療費通知を送付しています。次回の発行は、3月(平成23年7～12月の医療費を対象)に行います。

◆ 新たに発行をご希望の方はご連絡ください

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役場町民課国保衛生担当へご連絡ください（電話でのご連絡だけで手続きできます）。

- 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。
- この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。
- ※ この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

【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
 陸別町役場 町民課 国保衛生担当
 電話 27-2141

十勝定住自立圏共生ビジョン（概要）

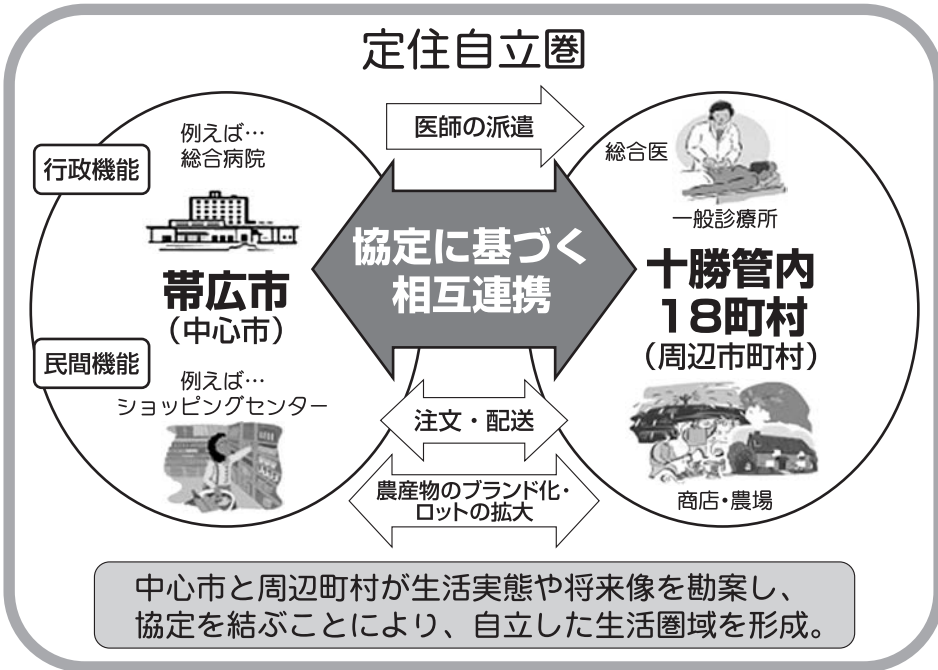
定住自立圏構想とは、国が進める政策で、圏域の中心的な役割を担う「中心市」と「周辺町村」が互いに魅力を生かし相互に役割分担をしながら連携と協力を図り、定住の受け皿となる自立した生活圏域の形成を進めるものです。

定住自立圏を形成することで、国からの財政支援を受けられることができるほか、広域的視点での新たな施策の展開に繋がるなどのメリットがあります。

十勝管内においては、平成22年11月から構想の調査・研究をすすめ、帯広市が平成22年12月15日、中心的な役割を担う意思を表明する「中心市宣言」を行いました。

昨年2月から十勝19市町村の推進組織において、具体的な連携項目の協議を進め、7月7日、十勝の全市町村長による協定書の調印式を行い、日本一の面積を誇る「十勝定住自立圏」が

定住自立圏のイメージ



形成されました。
 (※定住自立圏は、中心市と周辺市町村が、自らの意思で1対1の協定を締結することを積み重ねる結果として、形成される圏域です)
 今後は、十勝圏域の将来像や具体的な取組内容を明記した「定住自立圏共生ビジョン」に基づき、十勝に住む人たちが安心して暮らせるまちづくりを進めます。

協定に基づき推進する取組項目一覧

I、生活機能の強化に係る政策分野

1. 医療 (1)救急医療体制の確保 (2)地域医療体制の充実
2. 福祉 (1)地域活動支援センターの広域利用の促進 (2)保育所の広域入所の充実
3. 教育 (1)図書館の広域利用の促進 (2)生涯学習の推進
4. 産業振興 (1)農商工・産学官連携及び地域ブランドづくりの推進 (2)フードバレーとかちの推進 (3)企業誘致の推進 (4)中小企業勤労者の福祉向上 (5)広域観光の推進 (6)農業振興と担い手の育成 (7)鳥獣害防止対策の推進
5. 環境 (1)地球温暖化防止に向けた低炭素社会の構築
6. 防災 (1)地域防災体制の構築

II、結びつきやネットワークの強化に係る政策分野

1. 地域公共交通 (1)地域公共交通の維持確保と利用促進
2. 地産地消の推進 (1)地産地消の推進
3. 移住・交流の促進 (1)移住・交流の促進

III、圏域マネジメント能力の強化に係る政策分野

1. 人材育成 (1)職員研修及び圏域内人事交流

定住自立圏に関する取組を推進するため、定住自立圏共生ビジョンに基づき実施する事業等に要する経費に対して、中心市に対しては年間4,000万円程度、周辺市町村に対しては1,000万円程度の国からの財政措置があります。

福祉職場説明会開催

就職活動に役立つセミナー&福祉職場の人事担当者との直接面談・相談会を開催します。

福祉のお仕事をしたい方、興味のある方は是非ご参加ください。

期 日 平成24年1月25日(水)

時 間 10:00~15:30

内 容

【午前の部】10:00~12:00

就活応援セミナー(申込必要、先着順)「色の力でキラキラ生活☆カラーセラピーに学ぶセルフケアとコミュニケーション」

講師：中田哉子氏(株式会社ツールカラーズ代表)

定員：30名(1月19日(木)締切)

【午後の部】13:00~15:30

個別面談・相談会(申込不要、入退場自由)福祉職場の人事担当者との面談、相談員による就職相談

参加費 無料

申込・お問合せ

帯広市社会福祉協議会 帯広市福祉人材バンク

TEL 0155-27-2525 FAX 0155-21-2415

ひとり親家庭のお母さんのパソコン講習会

十勝管内在住の母子家庭及び、募婦のお母さんを対象に実用的なExcel・Wordを学べる『パソコン講座』を開催します。

日時：①平成24年1月13日(金)・20日(金)・27日(金)
各10:00-15:00

※1日のみの参加も可能です。

内容：①Excel講座(実践的な関数の使い方等)

②Excel講座(基本的なグラフの作成等)

③word講座(ビジネス文書の作成等)

場所：とかちプラザ4階コンピュータールーム

(帯広市西4条南13丁目1番地)

定員・条件：各日10名(先着順)

※ある程度、文字入力の可能な方

参加費：無料(託児付※事前申込要)

応募締切：平成24年1月11日(水)まで

申込先・詳細：母子家庭等就業・自立支援センター

TEL (0155) 20-7751

公衆浴場「ふれあいの湯」 年始の営業について

公衆浴場「ふれあいの湯」の年始の営業は、

1月4日(水)午後4時からとなります。

※1月1日(日)から3日(火)までは休業となりますのでご承知下さい。

警察署からのお知らせ

●冬山の遭難防止

冬山には、見渡す限りの銀世界、白雪を踏んで、自然と闘いながら山頂を極める醍醐味など、夏山とは違う大きな魅力があります。

登山者の皆さんは、次のことに注意して、冬山遭難の絶無に努めましょう。

◇無理のない計画と登山届の提出を

◇パーティーでの登山を

◇万全の装備と余裕のある食料などの準備を

◇通信機器の携行を

◇入山前に気象状況の確認を

◇冬山では慎重な行動を

●110番通報の適切な利用について

110番は、事件・事故などが発生した場合に、警察へ緊急通報をするための電話です。110番に出た警察官が、事件・事故の内容に基づいて必要な事項を質問しますので、あわてず落ち着いて正しく答えてください。

携帯電話で110番する場合、移動していると通話がとぎれることがありますし、車を運転しながらの通報では法令違反となります。必ず安全な場所に停止して通報してください。

急を要しない相談や照会などは、警察相談電話#9110又は最寄りの警察署、交番・駐在所へお問い合わせください。

皆様の110番の正しい利用をお願いします。

本別警察署地域係 22-0110

消費者相談室から

典子の部屋

第4回

消費生活専門相談員
佐藤典子

〈もうけ話に注意2〉～二次被害～

前回の続きです。一度被害に遭うと二度目を狙われてしまいます。

個人情報や複数の悪質な業者に渡り

- ・「必ず被害を回復してあげる。その代わりに〇〇社の社債を買って！」
- ・「被害回復の為に解決金（手数料）を振り込んで！」
- ・未公開株を買った人に「知人に紹介すると手数料がもらえる」と言って紹介させる。（ねずみ講式に被害者が増）

以上の様に二次的に被害を受けてしまうのです。延々と続かない様きっぱりと断るか相談窓口等に助けを求めて誘いを打ち切りましょう。

〈他にもある、もうけ話の例〉

- ・CO2 排出権取引・医療機関債
- ・外国通貨の投資（イラクのディナール、スーダンのポンドなど）
- ・温泉付き有料老人ホームの利用権買い取り勧誘
- ・水質源の権利

《くらしの事故に注意》

～女兒用ブーツで転倒事故～

- ・左右に付いている飾りのひもが絡まり転倒
- ・同様のひもがエスカレーターの隙間に巻き込まれた
（大人のブーツに内側のファスナーが絡まったの転倒事故例もあります）

～大掃除中の事故～

- ・エアコンや台所の換気扇等の高い所の掃除をするときは、安定した椅子や脚立を使いバランスを崩さないよう十分注意しましょう。

消費生活専門相談員による相談窓口は、月2回開設しております。

毎月、役場第1会議室にて第2・第4木曜日の13:00～15:00の開設です。

※時間場所は変更となる場合がありますので、詳しくはくらしのカレンダーでご確認下さい。



申告書は簡単・便利な「確定申告書等作成コーナー」で

国税庁ホームページ【<http://www.nta.go.jp>】の「確定申告書等作成コーナー」では画面の案内に沿って金額等を入力すれば税額などが自動計算され、所得税、消費税の申告書や青色申告決算書などが税務署に出掛けることなく、自宅で簡単に作成することができます。

作成した確定申告書は、印刷して郵送等により提出できるほか、そのままe-Tax（※）で送信することができます。

確定申告書の作成には自動計算で簡単・便利な「確定申告書等作成コーナー」をぜひ、ご利用ください。

なお、「確定申告書等作成コーナー」は1月から利用することができます。

（※）e-Taxの利用に当たっては、電子証明書が付与された住民基本台帳カード（ICカード）及びICカードリーダーが必要となります。

全国一斉 法務局休日相談所

法務局では、登記・供託・戸籍・人権擁護事務などの業務に関する相談として、遺言、相続、登記手続、いじめや児童虐待、高齢者に対する介護者の虐待、女性に対する暴力といった人権に関する困りごと、心配ごとなどのご相談をお受けする「全国一斉！法務局休日相談所（釧路地方法務局）」を開設いたします。相談担当者は、公証人・司法書士・土地家屋調査士・人権擁護委員・法務局職員が行います。相談は無料で秘密は守られますので、お気軽にご利用ください。

場 所 とかちプラザ 1階大集会室
（帯広市西4条南13丁目1番地）

日 時 平成24年2月12日（日）
午前10時から午後4時まで
ただし、受付時間は、午前9時30分から午後3時30分まで（予約不要）。

問い合わせ先

釧路地方法務局総務課 電話0154-31-5000



陸別小学校の3年生以上と陸別中学校で12月1日名古屋大学・北海道大学の出前授業が行われました。

今回は災害や放射能についてのタイムリーな内容で、名古屋大学太陽地球環境研究所の増田公明准教授と北海道大学地震火山観測研究センターの定池祐季助教、自然写真家・環境カウンセラーの牛山俊男さんがそれぞれ授業を行いました。

このうち北大の定池助教は、平成5年に起きた北海道南西沖地震で奥尻島で体験した地震や津波の恐ろしさを話しました。



陸別宇宙地球科学館（上出洋介 館長）で12月3日、デジタルプラネタリウムの新番組「SNOWFLAKE（スノーフレイク）～雪は天からの手紙～」完成記念講演会と上映会が行われました。

新番組を監修した北大低温科学研究所の藤吉靖教授が、雪の結晶などについて研究した過去の歴史について講演したあと、参加者はドーム内で新番組を鑑賞しました。



陸別小学校3、4年生を対象に12月7日と8日、公民館で陶芸教室が行われました。

これは学校支援地域本部事業の一環として、外部の指導者が講師となり授業などを行うもので、今回陸別陶趣会（石橋富士男 会長）の会員が指導にあたり、3年生18人、4年生16人が「図工」の授業時間を利用してそれぞれマグカップとペン立て作りに挑戦しました。



12月7日陸別町老人クラブ連合会（五十嵐健男 会長）主催の第12回生き生き元気発表会が開催されました。

毎年「自立した生活の確保と介護予防の推進」を目的として開催しており、会場のタウンホールを訪れた250人のお年寄りは昼食を食べ、歌や踊り、カラオケなどを楽しみました。

第3回 史跡ユクエピラチャシ跡写真コンテスト

投票結果の発表

第50回陸別町文化祭で実施した特別展示「第3回史跡ユクエピラチャシ跡写真コンテスト作品展」では、今回初めて入賞作品を決定する投票を行いました。

これは、作品を見てくださる人たちに、より事業に関わっていただくための「参加型」の文化財活用の実験的な試みのひとつでした。

今回の文化祭展示は50回記念ということもあり、期間を例年より長く設定し、延べ500人以上の来場者があっただけあって、投票数は78票と予想以上の数となりました。

皆さまに投票していただいた結果から、今回は優秀賞1作品、入選7作品を選ばせていただきました。

見事、最多得票を得て優秀賞に輝いたのは齊藤朋子さんの作品「ユクエピラ秋の風情2」でした(写真上)。

惜しくも2位で入賞となつたのは増田敏夫さんの「ユクエピラの秋3」でした(写真下)。

今年の秋は風が強く、ユクエピラチャシ跡の紅葉もあつという間に葉が落ちてしまつたのですが、作品の中には、その一瞬を逃

さずに捉えたものもありました。こまめに遺跡に足を運んでくださらないとなかなか撮影できない作品で、企画側としては大変感謝しています。

また、去年は白いチャシの上にびっしりと落葉が積もつたのですが、今年は風が強くてあまり積もりませんでした。おなじ季節でも年毎に異なる風景は作品にもよく表れています。

今回もいざれ入賞作品を公民館に展示したいと思えます。文化祭の展示で見逃した方はぜひご覧ください。(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

検事の本懐：袖月 裕子
永遠をさがしに：原田 マハ
日本の内閣総理大臣事典：塩田 潮
「いつ死んでもいい」老い方：外山 滋比古
ホテル・ピーベリー：近藤 史恵
中国毒：柴田 哲孝
謎解きはディナーのあとで2：東川 篤哉
ステイプ・ジョブズI・II：ウォルター・アイザックソン



◇ 児童図書

ぶつくさモンクターレさん：サトシン・西村 敏雄
てぶくろチンクタンク：きもと ももこ
なでしこジャパン：スポーツ伝説研究会
サンタになった魔法使い：綱島 洋一・阿部 夕希子
おとぎギン ジェイと下のゆきまき：片平 高樹・高岳 純
ツチノコ温泉へようこそ：中山 聖子・保光 敏将
死神の追跡者：クリス・プリーストリー
おこさまランチランド：丸山 誠司



◇ C D

「シングル」
迷宮ラブソング：嵐
Sexy Zone：Sexy Zone
上からマリコ：AKB48
歩いていこう：いきものがかり
「アルバム」
スーパードール：KARA



◇ DVD

「DVD」
名探偵コナン 沈黙の15分
パイレーツ・オブ・カリビアン 生命の泉



<1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	祝			
2	月			
3	火			
4	水			
5	木			
6	金			
7	土			
8	日			
9	祝			
10	火	保育所第3期始まり		
11	水			
12	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
13	金			
14	土			
15	日			
16	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
17	火	陸中始業式		
18	水	陸小始業式		
19	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・親子ひろば)	保健福祉センター
20	金			
21	土			
22	日			
23	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
24	火		乳児健診事後相談会(保健センター)	保健福祉センター
25	水			
26	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
27	金			
28	土			
29	日			
30	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
31	火			

※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)

訂正 広報12月号のこのページで陸小冬期休業を12/28~1/22とお知らせしましたが、正しくは12/23から1/17までです。訂正し、お詫びいたします。

◇ 子育て支援センターから ◇

リサイクル品を親子ひろばで保管しています。自由に利用してください。

足寄から
Ashoro

雌阿寒温泉スキーハイキング

歩くスキーとスノーシューで、冬の阿寒国立公園雌阿寒温泉・オンネト一地区の自然観察と森林浴を体験します。終了後は温泉で休養します。

日 時 2月12日(日) 午前10時-

場 所 雌阿寒温泉前集合

※足寄町より送迎バスご利用の方は、午前9時に足寄町民センター前に集合してください。

定 員 スキーハイキング、スノーシュー・レッキング各25人

参加料 1人 1,000円

その他 昼食、入浴道具をご持参ください。昼食時には温かい豚汁を用意します。

申込締切 2月9日(木)

申込先・詳細

あしよる観光協会 ☎25-6131

本別から
Honbetsu

第8回ほんべつ雪あかりナイト

スノーキャンドル、アイスキャンドルが幻想的な夜を演出します。多くの皆さんのお越しをお待ちしています。

●と き 平成24年2月4日(土)
午後4時~午後8時

●と ころ 道の駅ステラ★ほんべつ~銀河通り・大通り

●内 容 キャンドルコンテスト、ゲーム、ジャンボすべり台、フォトコンテスト、お楽しみ市(屋台など)

●問い合わせ
本別町商工会 ☎22-2529

冬季スポーツ大会のご案内

SPORTS TOPICS

運動不足になりがちな冬期間を元気に過ごすため、つぎのとおりスポーツ大会を開催する予定です。多くの方の参加をお待ち申し上げます。

○第14回町民しばれパークゴルフ大会

期 日 平成24年2月12日(日) 開会式：午前9時15分
 場 所 町民運動場内しばれパークゴルフ場
 申込先 教育委員会社会体育担当まで (TEL27-2123) 締切：2月3日(金)
 参加料 一人100円(各種表彰・景品あり)
 ※詳細は教育委員会にお問い合わせください。
 (しばれPG場にも開催要項を掲示します。)

○第26回冬季ミニバレーボール大会

期 日 平成24年2月20日(月) 試合開始：午後7時
 場 所 陸別中学校体育館
 申込先 教育委員会社会体育担当まで (TEL27-2123) 締切：2月10日(金)
 参加料 一人100円(各種表彰・景品あり)
 ※詳細は1月中旬に各町内会体育部長様などに文書でご案内します。

○第13回町民フロアーリング大会

期 日 平成24年2月21日(火) 試合開始：午後7時
 場 所 陸別中学校体育館
 申込先 教育委員会社会体育担当まで (TEL27-2123) 締切：2月10日(金)
 参加料 一人100円(各種表彰・景品あり)
 ※詳細は1月中旬に各町内会体育部長様などに文書でご案内します。

ナイタースキー教室参加者募集

※教室開催中、スキー場の一般開放は行いませんのでご了承ください。

- ▶日 時 平成24年1月17日(火)・18日(水)・19日(木)
午後7時～午後8時30分
- ▶場 所 町民スキー場
- ▶講 師 陸別町スキークラブ指導員
- ▶参加対象 町民男女(小学生以上) およその技術レベル(スキーを履いたことのない人～スキー歴3年未満の人)
- ▶内 容 初心者・初級者にクラスを分けてプルークボーゲン・パラレルターンの練習
- ▶定 員 先着15名
- ▶参加料 スポーツ安全保険未加入者のみ必要
(加入者はH24.3.31まで有効)
【小・中学生：600円 大人：1,600円】

- ▶申込方法 電話にてお申し込みください。
【TEL 27-2123 内線315 教育委員会まで】
- ▶申込期限 平成24年1月12日(木)
- ▶その他 参加者はスキー用具を持参してください。
ナイタースキー教室参加者は、移動スキー教室に参加できます。
希望者は最終日にバッジテスト(3級まで)を受けることができます。
(別途検定料がかかります。合格者は公認料もかかります)

移動スキー教室		バッジテスト(3～5級)				
日 時	平成24年1月22日(日)	種別	スキーバッジテスト		ジュニアバッジテスト	
場 所	ぬかびら源泉郷スキー場(予定)		受験資格(3～5級)・6才以上(大人含む)		受験資格・中学生以下	
参加対象	ナイタースキー教室参加者【移動スキー教室だけの参加はできません。】		検定料	公認料	検定料	公認料
講 師	陸別町スキークラブ指導員	3級	2,000円	1,200円	1,000円	800円
参加料	各参加者にお知らせします。	4級	2,000円	800円	1,000円	700円
交 通	町バスを利用します。	5級	2,000円	700円	1,000円	600円

健康コーナー

162

☆インフルエンザを予防しよう

インフルエンザって

インフルエンザウイルスが、口や鼻の粘膜や目から侵入して肺で増殖し、高熱や筋肉痛などの全身症状を起こす感染症です。風邪と似ていますが、インフルエンザのほうが症状が強く、合併症を起こす危険も高いのです。

ワクチンについて

この冬のワクチンは、2009年に流行し新型インフルエンザと呼ばれたA型とH3N2のA型、B型の3種混合です。ワクチンの有効期間は約5カ月です。日本では毎年12月から3月までが流行期なので、早めに接種することをお勧めします。当町はワクチンの費用助成を1月31日まで行っていますので、希望される方は早めに受診して下さい。(助成対象者は先の回覧でご確認下さい。)

感染しないために

インフルエンザウイルスは、主に感染している人の咳やくしゃみで、ウイルスを含む飛沫が飛び散り、それを吸い込むことで感染します。また、ウイルスのついた手で

鼻の粘膜や目に触れて感染したり、口に入る接触感染もあります。次のような心がけで感染を予防しましょう。

- ・人混みを避ける
- ・睡眠をしっかりとる。
- ・室内は加湿する
- ・外出時にはマスクを着用する
- ・石けんで手洗いをする。うがいをする。

感染してしまったら

次の症状がありましたら早めに受診する必要があります。

- ・症状が強くて辛い
- ・口から飲食できない
- ・高齢者で息苦しいなどの症状がある

療養中は、部屋を加湿する、経口保水液や水で水分や電解質を十分にとる、栄養バランスを考えた食事をとる(症状が強い時は食べやすいもので可)を意識して下さい。

大切なのは人に感染させないことです

家庭では家族に感染させない、外出先では「咳エチケット」を心掛けることが大切です。

2012.1月号 No.19
 陸別町国民健康保険関寛齋診療所
 糖尿病担当

新しい年を迎え、心を新たにされていることでしょう。

今年も糖尿病について、皆さんと一緒に考えていきましょう。

糖尿病の治療

糖尿病の治療は、『食事療法』・『運動療法』と、お薬(飲み薬や、インスリン注射)による治療の2本柱で進めていくことが基本です。

1型糖尿病は、最初からインスリン注射による治療を行いません。

2型糖尿病は、食事療法、運動療法で不足な分を、お薬を使って治療します。

飲み薬もインスリン注射も、不足しているインスリン作用を補う治療法です。

1型糖尿病の治療




インスリン療法
+
食事療法
+
運動療法

2型糖尿病の治療その①




食事療法
+
運動療法

2型糖尿病の治療その②



食事療法
+
運動療法
+
薬物療法(飲み薬)

2型糖尿病の治療その③



食事療法
+
運動療法
+
インスリン療法

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈12月14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)

1月	コテージ	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	火
	予約状況	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	●	●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

2月	コテージ	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水							
	予約状況	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
	6人用	△	△	△	●	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○
	10人用	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

うぶごえ

竹田 雪鈴ちゃん 洋介さん 12・1 分線
香奈子さん

おくやみ

袋 盛道さん 79歳 11・29 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)へのご寄付
 □岩崎義章さん(苦務)から苦務自治会に10万円、苦務老人クラブに5万円、社会福祉協議会に5万円が寄付されました。
 □陸別町婦人会(高木静子会長)から社会福祉協議会に1万が寄付されました。

運転免許更新時講習日程

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
1月	本別中央公民館	一般	11	水	10:00
		優良	11	水	11:30
		初回	11	水	13:00
		違反	25	水	10:00
	足寄町民センター	優良	19	木	14:00
		一般	19	木	15:00

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
2月	本別中央公民館	一般	8	木	10:00
		優良	8	木	11:30
		違反	22	水	10:00
		優良	16	木	14:00
	足寄町民センター	一般	16	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 23.11.30

人口 2,690人(-5)
 男 1,342人(-3)
 女 1,348人(-2)
 世帯数 1,365戸(+1)

友好町民の会 249人(前月比+3人)

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

1月1日現在
 交通事故死ゼロ
 5,283日

ストップ・ザ・交通事故死
 めざせ安全で安心な北海道