

広報

陸別

2012.2
平成24年
No. 611

◇消防新年出初め式
◇地域おこし協力隊募集



しばれくんとつららちゃんも記念写真

1月8日の成人式にしばれくんとつららちゃんも登場。
二十歳の門出を祝いました。

今年1年の安全を願って

消防新年出初め式

1月6日今年一年の安全を願う消防団員45名が参加し、新年出初め式が行われました。

道の駅前から大通りを分列行進したあと、タウンホールでは長年消防団員として勤めた方に、功績章や勤続表彰が伝達されました。



故 國部三夫さんに 叙勲を伝達



- 受賞者は次のとおり(敬称略)
- ◆北海道知事表彰
 - 石橋 強 分団長(勤続30年)
 - 下山 正人 班長(勤続20年)
 - 高萩 将司 団員(勤続20年)
- ◆北海道消防協会長表彰
 - 山本 周二 副分団長(功績章)
 - 三好 悟 部長(勤続25年)
- ◆北海道消防協会十勝地方支部長表彰
 - 明河 和夫 副分団長(功績章)
 - 高萩 将司 団員(勤続20年)
 - 西崎 雅昭 団員(勤続10年)
 - 横内 光広 団員(勤続10年)
- ◆陸別消防団長表彰
 - 濱田 正志 団員(精勤賞)
 - 佐藤 肇 団員(勤続15年)
 - 松村 栄二 団員(勤続15年)
 - 大口 慎治 団員(勤続15年)
 - 滝田 典男 団員(勤続15年)

昨年11月に亡くなった故國部三夫さんが旭日単光章を受章しました。

1月17日に東1条1区の國部カズ子さん宅において、金澤町長より勲記と勲章が伝達されました。國部三夫さんは、昭和46年から昭和58年までの12年間、陸別町議会議員として町政の発展に貢献があったとして受章の栄に輝きました。

また、ほかにも陸別町社会教育委員、陸別町青少年問題協議会委員、陸別町公民館運営審議会委員などの公職も歴任し、陸別町の発展に貢献されました。

二十歳の門出を祝う

1月8日に平成24年陸別町成人式が開催され、会場では来賓や父母らが二十歳の門出を祝いました。式典には成人の対象となった30名のうち18名が出席し、石橋教育委員長から「陸別に生まれ育ったことを誇りに思い、若きリーダーとしての活躍を期待します。」と式辞があり、成人を代表して谷内田直文さんから「社会人としての誇りを持ち、安心して任せられる大人になりたい」との決意が述べられました。



陸別町「地域おこし協力隊員」募集

陸別町では、平成24年度の地域おこし協力隊員を下記の要領で募集します。

地域おこし協力隊員は、陸別町が都市住民を受け入れて業務を委嘱し、地域振興のために各種地域活動に従事していただきます。隊員の活動期間は3年以内ですが、期間終了後に陸別町内で起業又は就業に意欲的な方をお待ちしています。

1. 募集隊員数 2名
2. 業務の内容
 - ①地域ブランドの開発推進員(1名)
(水資源開発事業推進、地域資源のブランド化等)
 - ②商工観光推進員(1名)
(観光施設の支援、移住交流事業支援等)
3. 募集対象
 - ①20歳以上40歳以下の方
 - ②三大都市圏又は地方都市に居住し、採用決定後に陸別町に住民票を移して居住できる方。
 - ③札幌市、帯広市、網走市ほか過疎地域等の条件不利地域に指定されていない市町村に居住している方。
4. 募集期間 平成24年1月20日から平成24年2月20日まで
5. 給与・賃金 月額160,000円から(年齢、経験等を考慮します)
6. 勤務形態・期間
 - ①陸別町臨時職員に準じます。(社会保険加入)
 - ②勤務期間は平成24年4月1日から概ね1年以内
平成27年3月まで延長する場合があります。

- ※ 1. 陸別町出身の方、I・ターン、Uターンの方を歓迎します。
 2. 上記内容でご希望のご家族、ご親戚、ご友人等の方がおりましたらご紹介ください。
 3. 道内の過疎地域等の条件不利地域に指定されていない市町村および応募方法など詳細については、陸別町役場総務課までお問い合わせください。(電話：0156-27-2141 内線215、217)

情報
INFORMATION

HIVL-1抗体検査の実施について

北海道帯広保健所では、HTLV-1抗体検査を実施しています。

検査を希望される方は、下記連絡先に電話で予約してください。

検査内容

血液検査

5 mlの血液を採取し、HTLV-1抗体があるかないかを調べるものです。

検査結果は、約2週間後にお知らせできますが、精密検査が必要となった場合は、その後約10日間かかります。

検査の申し込み・お問い合わせ

検査を申し込まれる方は、下記あてに電話で申し込んでください。

HTLV-1に関する相談やお問い合わせは、平日の9時から17時の間に、帯広保健所子ども・健康推進課保健予防係（電話0155-27-8637）までお電話願います。

—HTLV-1とは—

HTLV-1は、日本名を「ヒトT細胞白血病ウイルス1型」というウイルスで、日本国内では、約108万人の方が持っていると推計されています。

このウイルスを持つ方をHTLV-1キャリアと呼びますが、キャリアのうち、約5%の方が、将来、成人T細胞白血病（ATL）を、約0.3%の方がHTLV-1関連脊髄症（HAM）を発症すると推定されています。

このHTLV-1の感染経路は、主として母子感染（母乳感染）ですが、まれに、性感染や血液感染があるとされています。

北方領土の日特別啓発期間

我が国固有の領土である歯舞群島、色丹島、国後島および択捉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。

この北方領土問題解決のため、2月7日を「北方領土の日」と定め、1月21日(土)から2月20日(月)まで役場庁舎1階ロビーにおいて、北方領土返還要求署名コーナーを設置しますので、ご協力をお願いします。

陸別町奨学生を募集します

平成24年度の陸別町奨学生を次のとおり募集します。

★募集人員

大学(専門学校含む)及び高校 若干名

★募集期間

平成24年3月31日(期限厳守)

★奨学資金の貸付額

大学等 月額 20,000円以内

高校 月額 15,000円以内

★貸付対象者

○高校及び大学進学希望者、又は在学者で学費をまかなうことが困難な方

○保護者が陸別町に住所を有する方

○性行善良、身体強健な方

★貸付を希望する方は、志願書等の書類(教育委員会にあります)を期限までに提出してください。

★詳しくは教育委員会管理担当へお問い合わせください。

(陸別町教育委員会管理担当 電話27-2123)

予備自衛官補を募集します

募集種目	募集資格	
予備自衛官補	平成24年7月1日現在 18歳以上34歳未満の者 (細部は下記の案内所でご確認ください。)	
受付期間	試験日	試験会場
平成24年1月11日～ 平成24年4月4日	平成24年4月13日～16日 (いずれか1日) (帯広会場)	受付時にお知らせします。

※詳しくは、役場総務課 電話27-2141又は自衛隊帯広募集案内所(帯広市西5条南14丁目NCサウスビル) 電話&FAX 0155-23-8718

自衛隊帯広地方協力本部ホームページ

<http://www.mod.go.jp/pco/obihiro/>

Eメールアドレス

bz583852@bz01.plala.or.jp

フリーダイヤル 0120-063782

自衛官募集ホームページ

<http://www.mod.go.jp/gsdg/jieikanbosyu/>

学童保育所入所児童の募集

平成24年度陸別学童保育所の入所児童を次のとおり募集します。

入所を希望される方は、『入所申請書』に必要事項を記入のうえ、期限までに提出してください。

<目的等>

共働き等により、放課後、家庭における保護者の保護を受けられない小学校の児童を対象に、保育しているものです。（保育内容は、子供たちの自主的な遊び、スポーツ、文化活動を中心と致します。）

<対象児童>

平成24年4月1日現在で小学校1年生～3年生まで（定員35名）

<開設期間>

平成24年4月（入学式（始業式））～平成25年3月31日

月曜日～金曜日の学校登校日の下校時～午後5時。ただし、土曜日・日曜日・国民の祝日・12月31日～翌年の1月5日については休所です。

<開設場所>

陸別小学校内

<保育料>

月額 7,000円

<申請先及び問い合わせ先>

陸別町保健福祉センター（電話27-8001）又は学童保育所（電話080-6084-5410）

<募集期間>

平成24年1月12日（木）～平成24年2月10日（金）
（期限後も随時受け付けますのでお問い合わせ下さい。）

<その他>

- (1)「入所申請書」の用紙は、保健福祉センター及び学童保育所に用意してあります。
- (2)定員（35名）を超える希望者があった場合は、低学年の児童を優先させていただきます。

陸別保育所入所希望者の募集について

平成24年度陸別保育所を次のとおり開設します。入所を希望される方は、入所申請書を保健福祉センター又は陸別保育所に提出して下さい。

○開設保育所

陸別保育所

○入所対象者

満2歳以上（誕生日の属する月の翌月とし、月の初日の誕生日の者はその月から）及び平成24年4月1日現在で満3歳以上小学校入学前の健康な幼児で、保護者が労働に従事又は疾病等のため家庭で保育できない者。

ただし、2歳児については、次のとおりとなりますのでご留意下さい。

※保護者・その他の者が真に児童を保育できないと認められる者のみを対象とします。

○保育期間

平成24年4月6日～平成25年3月31日

○保育料

- 2歳児 月額15,000円
（町民税非課税世帯12,000円）
3歳児から5歳児 月額10,000円
（町民税非課税世帯7,000円）

○申請書受付期間

平成24年1月12日（木）～平成24年2月10日（金）
（年度途中で満2歳になる時はその都度随時受付します）

※申請書は保健福祉センター及び陸別保育所にあります。

○お問い合わせ先

陸別保育所（TEL27-2256）

○その他

新しく入所希望される3歳児以上の児童については、原則としておむつが取れている状態であるようお願いします。

消費者相談室から

典子の部屋

消費生活専門相談員
佐藤典子

〈短歌・俳句の新聞掲載トラブル〉

「悪質商法」といえば脅したり怖がらせて契約させるイメージがありますが、ほめて契約させるものもあります。

短歌・俳句・絵画・書道など趣味に対する心理を巧みに利用し、特に電話勧誘で契約させることが多いようです。

- ・「是非掲載したい、掲載料は無料」とほめて勧誘し、承諾後に高額請求をする。
- ・新聞社からの勧誘と勘違いさせる。
- ・すぐに解約の申し出をしても「すでに印刷済み」と解約させない。
- ・同一業者や複数の業者が次々と契約させる。

掲載条件をよく確認して、説明に不審な点があるときはきっぱり断りましょう。

《くらしの事故に注意》

～低温やけど～

使い捨てカイロをポケット付き腹巻きに入れて低温やけどを負ってしまった、という相談をもとに、国民生活センターで商品テストを実施した結果がHP上で掲載されていました。人体モデルを使って、カイロに重なる箇所を計ると、カイロをポケットに入れてから**約50分後に50度近くまで上昇**しました。実際の人体では、血流により熱が拡散されるためテスト結果とは異なるそうですが、長時間カイロを密着させると低温やけどを負う可能性がありますので注意しましょう。(湯たんぽや電気カーペットにも注意)

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。

落氷雪事故防止 「落ちる前 下ろして安心 屋根の雪」

降雪期には、寒暖の差により屋根の雪が落ちて下敷きになったり、雪下ろし作業中の屋根からの転落や除雪機に巻き込まれるなど、尊い命を落とす事故が発生しています。

このような事故を防ぐために、次のことに注意しましょう。

・屋根の雪やつららを早めに下ろしましょう。

道路に面した屋根の雪やつららを常に点検し、早めに下ろしましょう。

また、雪下ろしのときは、できる限り複数で行い軒下の歩行者や遊んでいる子どもに注意しましょう。

・危険な軒下を歩かないようにしましょう。

落氷雪のおそれのある軒下などを歩かないようにしましょう。

建物を管理している方は、看板やロープなどで歩行者に注意を促すようにしましょう。

・子どもたちを落氷雪の危険がある場所で遊ばせないようにしましょう。

屋根などからの落氷雪の危険がある場所では、子どもを遊ばせないようにするとともに、遊んでいるのを見かけたときには声をかけて注意しましょう。

・雪下ろしは転落防止用ロープなどを装着しましょう。

雪下ろし作業中に雪とともに屋根から転落する事故が発生しています。

雪下ろしするときは、転落防止用のロープを確実に装着するなど転落防止の措置を講じましょう。

・除雪機による除雪は安全を確かめながら行いましょう。

除雪中に除雪機への巻き込みや下敷きになるなどの事故が発生しています。

除雪作業中は服装と周囲の安全を確認するとともに、作業の中断およびその場を離れるときはエンジンを停止するなど事故防止に注意しましょう。

本別警察署 電話22-0110

陸別駐在所 電話27-2151



吉本興業㈱が行うプロジェクトで、約1ヶ月間陸別に住みしばれフェスの準備に参加する、札幌吉本所属の「クマッパ」と「タ立」の3人に1月10日町から特別住民票が交付されました。



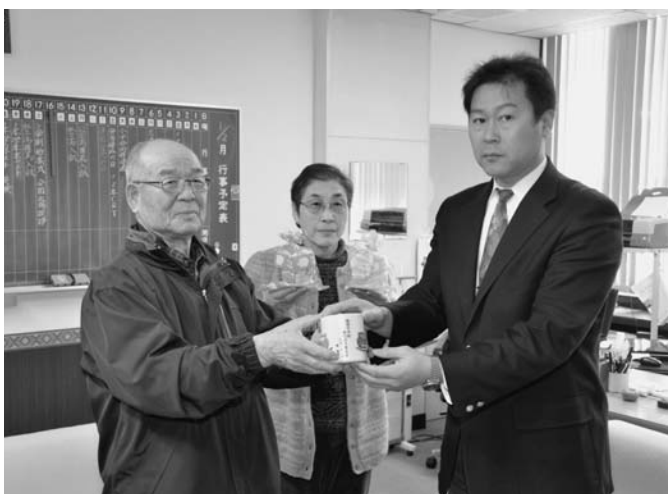
5歳児と小学1年生を対象としたスケート教室が1月5日から7日までの3日間行われ、参加した12名はスケートの楽しさを体験しました。



1月17日から19日の3日間、12名が参加してナイトスキー教室が行われました。今年はジュニアバジテストを行い、挑戦した児童9名全員が合格しました。



1月17日スケートの全道大会の報告に陸中3年生の鈴木幹太さん、佐藤琴美さんが教育長を訪ね、鈴木さんは28日から長野県で開催される全国大会出場に向け「今までで一番いい滑りをしたい」と抱負を述べました。



1月26日陸別陶趣会(石橋富士男 会長)は、今年陸中を卒業する3年生全員に卒業記念として、会員10名が一人一人が飛躍してほしいという願いを込めて作ったペン立てを贈りました。



㈱石橋建設(石橋勉 代表取締役)は、ボランティア活動の一環として、1月20日に共栄第1にある「からまつハウス」や高齢者、障害者宅前の除排雪を行いました。

関寛齋没後100周年

⑧蜂須賀齊裕

長崎養生所でポンペに学んだ寛齋は鈍子に戻りますが、蘭方医として、患者が増えただけでなく各藩から医学生が派遣されるまでになりました。

こうしたなか、阿波藩蜂須賀家の典医に推薦され、徳島へと移住することになったのです。

御典医として仕える事となったのは十三代藩主の蜂須賀齊裕（はちすか なりひろ 1821～1868）でした。

蜂須賀家は豊臣秀吉の家臣で有名な蜂須賀小六（蜂須賀正勝 1526～1586）の子孫で、その血は明治天皇にもつながっています。

齊裕は一代將軍徳川家齊（とくがわ いえなり 1773～1841）の十二男です。兄弟は嫡男の家慶（いえよし 二代將軍）以外他藩の養子に出されていましたが、將軍家の息子であることから、親

藩（しんぱん 徳川一門の藩）に出されるのが通常でした。ところが齊裕は外様大名の蜂須賀家の養子となつて家督を継ぐという珍しいケースだったのでした。

齊裕が家督を継いだ時には徳島藩は財政が悪化し、一揆も起きていたことから、改革に取り組みます。藩の軍制をイギリス式に改めたり、幕府が新たに設置した陸軍総裁になるなど軍事面で功績を残しました。しかし天下りということもあって家臣の協力をなかなか得られず、体調を崩してしまいます。寛齋はこうした状況の齊裕を医者として支え、信頼を得ています。

齊裕はまた、公武合体（幕藩体制の再編強化を目指す運動）を目指しますが、藩論を統一することができず、鳥羽・伏見の戦いの最中に亡くなります。跡を継いだ息子の茂韶（もちあき 1846～1918）は倒幕派であったことから、戊辰戦争では新政府側につき、このことがまた寛齋の運命に大きく影響することになるのです。

蜂須賀齊裕の墓は歴代徳島藩主の墓と共に万年山墓所（国史跡）にあり、寛齋は墓参を欠かさなかったと言われています（写真は関寛齋資料館の蜂須賀齊裕の説明箇所です）。

（大島居仁・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

- 子育てハッピーアドバイス妊娠・出産・赤ちゃんの巻：吉崎 達郎・明橋 大二
- 相性：三浦 友和
- ジェントルマン：山田 詠美
- 極北ラプソディ：海堂 尊
- フランスで犬の字：小栗 左多里・トニー・ラズロ
- 毛も寝てほいけない猫：食ナビ実行委員会編集
- 家政婦のミタ エピソード・ゼロ：日本テレビ
- かなたの子：角田 光代

◇児童図書

- 6冊をまぎて2けた2けたの暗算：巖 胡・押 あゆみ
- かけつゾロリはなよめとゾロリじょう：原 ゆたか
- ルルとララのホットケーキ：あんびる やすこ
- 忍たま乱太郎にむけつ学園の文化祭の段：尼子 騷兵衛
- 心の森：小手鞠 るい
- うみのそこのてんし：松宮 敬治
- まいごの、まいごのゴンザレス：服部 千春
- エルマーとスーパーゾウマン：デビッド・マッキー

◇CD

- 「シングル」
- ハピネス：A-I
- 僕の半分：S.M.A.P
- ワンダフルキューピット：NYC
- 「アルバム」
- EXILE JAPAN：EXILE
- ファンキーモンキーベイビーズ4：FUNNY MONKEY BEBEYS

◇DVD

- 「DVD」
- AKB48 よっしや〜行くぞお・西武ドーム
- 星守る犬
- もしも戦艦隊の女子ネジギがラッパの「マキシム」を吹いたら



<2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	水			
2	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
3	金			
4	土			
5	日			
6	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
7	火			
8	水			
9	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
10	金	弁当休みの日(カレー給食)		
11	祝			
12	日			
13	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
14	火			
15	水			
16	木		妊婦、乳幼児相談・離乳食試食会(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
17	金	陸小新入学児童一日入学		
18	土			
19	日			
20	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
21	火			
22	水			
23	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
24	金	陸小参観日		
25	土			
26	日			
27	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
28	火			
29	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)

◇ 子育て支援センターから ◇ ○保育ママ登録にご協力を

町では、共働き等の理由で第三者(保育ママ)に子供の保育を依頼する保護者に対し、支払う保育料の一部を助成しています。保育ママとして、乳幼児のあずかり保育が可能な方、又は詳しく内容を聞いてみたいという方は、保健センター(電話27-8001)または、子育て親子ひろばまでご連絡をお待ちしています。

足寄から
Ashoro

町おこしチャリティープロレスin足寄

子どもたちの健全育成や町民の賑わいで地域の活性化を図ることを目的に町おこしチャリティープロレスを開催します。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

日 時 2月24日(金) 開場 午後5時30分
試合開始 午後6時30分

場 所 足寄町民センター

入 場 料 前売券 大人(高校生以上)
1,000円 当日1,500円
前売券・当日券とも 小・中学生
500円※幼児無料。ただし、保護
者の同伴が必要です。

入場券取り扱い所 足寄町商工会・Aコープあし
よるサービスカウンター
・JAあしよる貯金窓口

詳 細 町おこし青年協力隊事務局 (☎25-2236)

本別から
Honbetsu

第35回舞踊祭

町文化協会に加盟している舞踊団体の皆さんが一堂に会し、日ごろの練習成果を披露します。日舞、剣舞のほか、子どものバレエやフラダンスも加わり、華やかな舞台となります。皆様のご来場をお待ちしています。

●と き 平成24年2月26日(日) 午後1時開演

●と ころ 本別町中央公民館大ホール

●出演団体

藤舞会、神刀流本別支部、なかよし会、本別バレエ研究会、ハワイアンフラステラ、ハワイアンフラパープルズ、勇足のぎく会、よもぎ会

●詳 細

本別町中央公民館内文化振興担当 (☎22-5111)

自然を満喫しよう！ 第18回日産カップ陸別『歩くスキーの集い』 参加者募集

SPORTS TOPICS

自分の体力に合わせたスポーツとして普及している歩くスキーを通して自然と親しみ、冬期間の健康増進と交流親睦を図ることを目的に「歩くスキーの集い」が開催されます。

◆日時

平成24年3月11日(日)
旧陸別駅発 8時50分(無料送迎バス)
開会式 9時40分
歩くスキー出発 10時00分

◆参加料

1,000円(1日保険、記念品、昼食代、ソフトドリンク含む)
郵便局より郵便振替払込書にて下記へ参加料を振り込んで下さい。

□座番号 02790-5-84706
□座名称 陸別町教育委員会

備考欄に「歩くスキー」と記載して下さい。
振込手数料、旧陸別駅までのバス賃は自己負担になります。

◆定員 100名(申込先着順)

◆申込先

教育委員会社会体育担当(電話27-2123・FAX27-2124)
役場産業振興課商工業振興担当(電話27-2141内線135)

◆申込期限 平成24年3月2日(金)

◆コース

日産自動車(株)北海道陸別試験場特設コース 10km

◆その他

旧陸別駅まで『北見バス・十勝バス』が利用できます。
昼食は終了後、「日産テストコース管理棟」でとります。
旧陸別駅から会場まで町の送迎バスを用意します。

(旧小利別駅からの送迎はありません)

終了時間は2時間をめどとする。

会場そばに駐車場を設ける。ただし台数に限りがあるので、乗り合わせでの利用を推奨します。

写真の撮影は、主催者が指定する場所以外はご遠慮願います。

◆主催 陸別町・陸別町教育委員会

◆後援

日産自動車(株)・陸別町体育連盟・陸別町地域交通推進会議・オールジャパンパッチ協会・陸別友好町民の会



2012 真冬のミニバレー大会

主催；陸別町ミニバレー協会
後援；陸別町教育委員会
協賛；スナック 未完星
期日；平成24年2月29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)

皆さんの
参加を
お待ちしております！



*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2月22日(水)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。

健康コーナー

163

☆冬に流行する感染性胃腸炎にご注意を

【担当】
保健福祉センター
保健師 菅野このみ

冬の感染症としては、インフルエンザがよく知られていますが、ノロウイルスやロタウイルスなどによる感染性胃腸炎も流行します。

感染性胃腸炎の症状としては、1〜2日間の潜伏期間を経て、典型的には、嘔気・嘔吐、下痢、腹痛、37度台の発熱が見られます（症状の程度には個人差あり）。ノロウイルスはロタウイルスに比べ、幅広い年齢層に罹患する傾向があり、カキ等の二枚貝の生食による食中毒がよく知られています。

一方、ロタウイルスは生後5ヶ月から2歳の乳幼児に多くみられ、5歳までにほとんどの小児が経験します。米のとき汁のような白色の下痢便が特徴で、ノロウイルスよりも発熱を伴う場合が多く、重症度が高いとされています。

＜感染予防＞

①手洗い

- ・手洗いに前にチエックしましょう！
- 爪は短く切っていますか？
- 時計や指輪ははずしていますか？
- ・洗い残しが起こりやすい部分
- 親指の周り
- 指と指の間
- 指先や爪の間
- 手首
- 手のしわ
- ・洗った手を拭くタオルは使いまわしをせず、自分専用のものか、ペーパータオルを用意しておきましょう。
- ・ノロウイルスは、細菌に比べ、3分の

1〜100分の1の大きさであり、手のしわに深く入り込むので、ウイルスを完全に除去しにくく、手洗いはより丁寧に行わなければなりません。

②汚物類の処理

便や吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、汚物中のウイルスが飛び散らないようにペーパータオルで静かに拭き取り、ビニール袋に入れましょう。

※ビニール袋には、0・1%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液を染み込ませる程度に入れ、消毒すると効果的です。

③食品の加熱

食品中のウイルスは加熱により感染性をなくすことができます。食品の中心温度が85度1分以上で、1分以上の加熱をすれば、感染性はなくなるとされています。

＜症状がでたら…＞

嘔吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないように水分補給に努めましょう。重症になりやすい子どもや高齢者の場合、ぐったりする、唇が乾燥するなどの症状が現れることもあります。このような場合はすぐに医療機関を受診しましょう。



NEWS

2012.2月号 No.20
特別国民健康保険健康診察所
糖尿病担当

今回は糖尿病の治療について、1型糖尿病、2型糖尿病それぞれの方法をお伝えしました。今回は2型糖尿病の治療法、「食事療法」についてお話しします。

生活習慣の改善・食事療法の基本

食事療法は、すべての糖尿病治療の基本となる治療です。お薬や、インスリン注射による治療を行う場合でも、食事療法を並行して行うことが必要です。

食事療法を行うことで、インスリンを分泌しているすい臓にかかる負担が軽くなります。そのため、2型糖尿病において、食事療法と運動療法の併用で、血糖値を正常値に戻していくことも可能です。

食事療法は、ここがポイント

●1日に体にとって必要な（年齢・性別・活動量など）適切なエネルギー量を摂るように心がけましょう。

●糖質・たんぱく質・脂質をバランスよく摂るように心がけましょう。

●ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品（芋・南瓜などの糖質を多く含んだもの以外の野菜、海藻、きのこ類など）は、積極的にとりましょう。果物は適量と、食べる時間帯に注意しましょう。

●砂糖、塩分、動物性脂肪を多く含む食品、アルコールは、なるべく控えましょう。

●朝食、昼食、夕食は規則正しく摂りましょう。ゆっくりに噛んで食べるように心がけましょう。

●糖尿病の食事療法で推奨される食事は、いわば「健康食」。患者さんだけでなく、家族ぐるみで取り組みましょう。

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈1月18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)

2月	コテージ 予約状況	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
	6人用	△	△	△	●	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○
	10人用	●	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

3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	土						
		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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○

町民のうごき

らぶ
ごえ

佐藤 珠乃 寛之さん 12・16 若葉町
菜穂美さん
女川 蒼太 修さん 12・19 下陸別
嘉子さん

おく
やみ

藤澤 勉さん 87歳 1・11 上斗満
橋本 ツヤさん 84歳 1・27 東1条1区
西山 秀雄さん 85歳 1・28 新町1区

「」厚意

「」寄付ありがとうございます

陸別町への「」寄付

□ 國部カズ子さん(東1条1区)からふるさと整備資金として10万円が寄付されました。

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

□ 田近静子さん(上斗満)から社会福祉協議会に5万円、上斗満老人クラブに3万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
3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
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。

□ 野尻キエさん(栄町)から社会福祉協議会に10万円が寄付されました。

□ 陸別建設業協会五月会(坂東真里子会長)から社会福祉協議会に1万円が寄付されました。

町の人口・世帯数 23.12.31

人口 2,690人(±0)
男 1,342人(±0)
女 1,348人(±0)
世帯数 1,364戸(-1)

友好町民の会 249人(前月比±0人)

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

2月1日現在
交通事故死ゼロ
5.314日

ストップ・ザ・交通事故死
めざせ安全で安心な北海道