

広報

陸別

2012.9
平成24年
No. 618



チームの命運は??

~8/26 第45回町民スポーツレク大会



第31回
道新オフロードレース
in 陸別全日本選手権大会



8月5日 今年で31回
目となる
「道新オフロードレース in
陸別全日本選手権大会」が、
フォーミュラーバギー4ク
ラスに29台、ATV8クラ
ス52台が出場し、陸別サー
キットで開催されました。
残念ながら雨の中のレー
スとなりましたが、出場車
両の激しいレースに集まっ
た観客は歓声を上げていま
した。



各レースの結果は、次の
とおりです。

- (上位3名 敬称略)
- バギー・B-Iクラス**
1位 高橋浩基(旭川市)
2位 森本涼真(札幌市)
3位 中野辰二(陸別町)
- バギー・B-IIクラス**
1位 中谷圭志(札幌市)
2位 山本 均(ニセコ町)
3位 大沼直明(石狩市)
- バギー・B-IIIクラス**
1位 中谷王泰(札幌市)
2位 高橋雄一(群馬県)
3位 川野 晃(陸別町)
- バギーオープンクラス**
1位 清水辰美(芽室町)
2位 岡本茂樹(ニセコ町)
3位 高橋雄一(群馬県)



- ATV・KIDSクラス**
1位 星野達輝(千歳市)
2位 中村歩夢(恵庭市)
3位 桑島沙和(中標津町)
- ATV・100オープンク
ラス**
1位 桑島裕一(中標津町)
2位 上川原優(札幌市)
3位 眞田悦圭(千歳市)
- ATV・MID STOC
Kクラス**
1位 保土澤輝伍(新ひだか町)
2位 山室泰雅(中標津町)
3位 森和徳(斜里町)
- ATV・MID-Bクラス**
1位 寺嶋直樹(中標津町)
2位 上川原駿(札幌市)
3位 桜岡靖夫(鷹栖町)
- ATV・MID-Aクラス**
1位 影山 玲(中標津町)
2位 長田保雄(日高町)



- ATV・OPEN-Bクラス**
1位 上田悠介(音更町)
2位 川中永一(札幌市)
3位 笹嶋勇介(苫小牧市)
- ATV・OPEN-Aクラス**
1位 佐藤謙輔(札幌市)
2位 中村 翔(北広島市)
3位 中村圭佑(恵庭市)
- ATV・OPEN PRO
クラス**
1位 嵯峨達也(池田町)
2位 永山征樹(苫小牧市)

**陸別サーキット
イベント情報**

- ・ 9月15日
ラリー北海道
(陸別SS)
- ・ 10月6日~7日
ラリーとちか2012



7/30 離 町

2012

ラコム市訪問団

来
町

7月25日～7月30日

スナッフ



7/25 入町セレモニー



カナダ・ラコム市から8名の訪問団
が来町し、親睦を深めました。



7/29 さよならパーティー



7/28 屋台村



国民年金特集号

(口座振替編)

国民年金保険料の納付は「**口座振替** (口座引き落とし)」が
“便利” で **“お得”** です！

安心

自動引き落としで納め忘れの心配がありません

便利

金融機関等に行く手間と時間が省けます

簡単

1度の手続きでOK
手数料もかかりません

お得

早割・前納を利用して
お得な割引

当月末の
口座振替
【早割】

保険料を当月末の口座振替【早割】にすると
月々50円 (年間600円) のお得！

毎月、現金で
納付する場合



口座振替【早割】
にした場合
(5月分からの例)



★ 月末が休日の場合は、翌営業日が引き落とし日となります。

- ◎原則として、初めて口座振替を申し込まれた方の初回は、前月分(割引なし)と当月分(50円割引)の2ヶ月分の保険料の引き落としとなります。その後は当月分(50円割引)の1ヶ月分の引き落としとなります。
- ◎保険料額は平成24年度の額です。

☆☆ お申し込み方法 ☆☆

- ◎ 口座振替申出書に必要な事項を記入・押印(金融機関の届出印)し、お近くの年金事務所の窓口にお申し込みされるか、ご郵送ください。また、金融機関窓口にご提出いただいても結構です。
- ◎ 前納のお申し込みは、①1年度分及び上期6ヶ月分(4月分～9月分)は**2月末まで**に、また、②下期6ヶ月分(10月分～翌年3月分)は**8月末まで**に、お近くの年金事務所にお申し込みください。

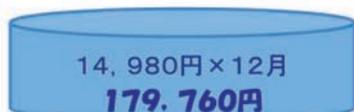
1年度分または6ヶ月分の 口座振替による前納は『もっとお得です』

- 口座振替が開始されるまで、お申し込み後2ヶ月程度かかります。お申し込みはお早めをお願いします。
- すでに口座振替で前納されている方(引き続き第1号被保険者である方)は、毎年お申し込みしていただく必要はありません。
- 保険料額は平成24年度の額です。

1年度分の 口座振替前納

1年度分(4月分～翌年3月分)の保険料を口座振替によりまとめて前納すると、現金で月々保険料を納付した場合に比べ、
年間 3,770円 の割引になります。

1年度分保険料 (現金月々払い)



月々翌月末までに納付



1年度分保険料 (口座振替前納)



4月末に一括引き落とし

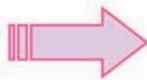
6ヶ月分の 口座振替前納

6ヶ月分(4月分～9月分、10月分～翌年3月分)の保険料を口座振替によりまとめて前納すると、現金で月々保険料を納付した場合に比べ、
それぞれ 1,020円(年間 2,040円) の割引になります。

6ヶ月分保険料 (現金月々払い)



月々翌月末までに納付



6ヶ月分保険料 (口座振替前納)



- 4月分～9月分は4月末に一括引き落とし
- 10月分～翌年3月分は10月末に一括引き落とし

※月末が休日の場合は、翌営業日が引落日となります。

※原則として、初めて口座振替で1年度分の前納を申し込まれた方は13ヶ月分(3月分+4月分～翌年3月分)を、6ヶ月分の前納を申し込まれた方は7ヶ月分((3月分+4月分～9月分)または(9月分+10月分～翌年3月分))の保険料を引き落とさせていただきますので残高不足にご注意ください。

平成24年度 国民年金保険料 納入額早見表 (現金納付・口座振替比較)

■ 平成24年度 ■	1ヶ月分		6ヶ月分		1年度分	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
毎月納付 納付書による現金納付 及び翌月末振替の口座振替)	14,980円	—	89,880円	—	179,760円	—
毎月お得 毎月振替・早割] 当月末振替の口座振替)	14,930円	50円	89,580円	300円	179,160円	600円
6ヶ月前納 現金納付)	—	—	89,150円	730円	178,300円	1,460円
6ヶ月前納 口座振替)	—	—	88,860円	1,020円	177,720円	2,040円
1年前納 現金納付)	—	—	—	—	176,570円	3,190円
最もお得 1年前納 口座振替)	—	—	—	—	175,990円	3,770円

※一部納付(一部免除)されている方の口座振替は「毎月納付(翌月末振替)」のみのご利用となります。

『クレジットカード納付』について

クレジットカード納付は被保険者ご自身から事前にお申し込みいただき、以後、継続的にクレジットカード会社が立替納付を行うものです。(クレジットカードを提示され、直接納付いただく方法ではありません。)

クレジットカード納付をご希望の場合は、年金事務所へお申し込みください。なお、クレジットカード納付では口座振替による毎月振替【早割】はご利用できません。また、6ヶ月前納・1年前納の割引額は現金納付の割引額となります。

詳しい点等お問い合わせは役場町民課戸籍住民担当 (27-2141)、
日本年金機構帯広年金事務所 (0155-65-5003) まで連絡下さい。

情報
INFORMATION

帯広リハビリテーション講習会

日時 平成24年10月6日(土) 午後1時～
場所 ベルクラシック帯広(帯広市西2条南35丁目)
内容 ・講演「高次脳機能障害による失語症のリハビリテーション」
 ・シンポジウム「十勝における高次脳機能障害への支援ネットワークの取り組み」

参加費 無料

問い合わせ 脳外傷友の会コロポックル道東支部
 帯広市大通南12丁目サンバリエビル3階
 電話・FAX 0155-24-6974

知っていますか？建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金制度法に基づいた建設業界全体での退職金制度です。

加入できる事業主～建設業を営む方
 対象となる労働者～建設業の現場で働く人
 掛金～月額310円

※詳しい内容は、建退共北海道支部へお問い合わせください。(電話011-261-6186)

※ホームページでも情報を掲載しています。
 「建退共」で検索してアクセスしてください。

戦後海外から引き揚げて来られた方々へ

税関では戦後、海外から引き揚げて来られた方々の約87万件におよぶ保管証券類を現在でもお預かりしています。返還の請求は、ご家族の方でも可能です。お気付きの方は、お気軽に最寄りの税関までお問い合わせください。

※お問い合わせ

函館税関監視部統括監視官部門
 電話 0138-40-4244
 釧路税関支署
 電話 0154-22-3730

「太陽光発電システム」に助成します

陸別町では、町内で居住用住宅(店舗等併用住宅含む)に太陽光発電システムを新設する方、又は町内の太陽光発電システム付住宅を購入する方(太陽光発電システムが新設の場合)に対して助成を行っています。

助成額 1キロワット当たり10万円
 (最高50万円)

助成条件

- ・設置する発電システムは、未使用であること
- ・電力会社と電灯契約を締結していること
- ・太陽光発電普及拡大センターの住宅用太陽光発電導入促進事業の補助金交付対象となる要件又は当該要件に準ずる要件を備えていること。

※申込及び相談は、役場建設課建築担当まで
 電話27-2141 内線224, 221

障がい者雇用促進フェア2012

障がい者の一層の雇用促進を図るため、企業の採用担当者との「集団お見合い方式」による面接会を開催します。

日時 平成24年10月16日(火)
 午後1時30分～午後4時

場所 とかちプラザ(帯広市西4条南13丁目)

※参加希望の方は、事前にお近くのハローワークに申込みください。

申込み・お問い合わせは、

ハローワーク帯広 専門援助部門
 電話 0155-23-8296
 ※音声案内のあと”43#”を押してください。
 ハローワーク帯広 池田分室
 電話 015-572-2561

消費者相談室から

典子の部屋

第12回

消費生活専門相談員
佐藤典子

《送りつけ商法に注意!!》

電話で健康食品を勧められ、断ったのに後日商品が送られてきた。注文のあった健康食品を代金引換で送ると電話があり、注文していないという「支払わないと訴える。」と脅かされ、商品が届いてしまった。

事例のように、消費者が承諾していないのに一方的に商品を送りつけられた場合、代金支払いの義務は無く、受け取る必要もありません。もし受け取ってしまった場合、その日から14日経過すれば（業者に引き取り請求した場合は7日）商品を処分してもかまいません。

《くらしの事故に注意》

～加圧スパッツ～

ここ数年、衣服圧を利用したスパッツやパンツ等を多くみかけますが、「うっ血状態になった。」「ウエストが赤く腫れ、痛みが出た。」等の情報が寄せられています。

加圧スパッツを利用する時は、以下の事に注意しましょう。

イスに座ったり、しゃがむ姿勢をとると、膝やふくらはぎに加わる力が高まり静脈の戻りが悪くなる場合があります。**同じ姿勢を続けないようにしましょう。**

適正なサイズのものを選びましょう。通信販売では実際に商品を確認することが難しいため、慎重に。

ハイソックス等との加圧製品の重ねばきは避けましょう。また、まくれ上がった状態で使用すると、局所的に締め付けられてしまうので注意しましょう。

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。

※時間場所の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。

全国一斉！法務局休日相談所

相続・登記・遺言・いじめ・虐待など法律や人権についてのご相談を司法書士や人権擁護委員、法務局職員が無料でお受けします。

日時 平成24年9月23日(日)
午前10時から午後3時まで
場所 帯広市市民活動交流センター
(帯広市西2条南8丁目1番地 藤丸8階)
お問い合わせ 釧路地方法務局帯広支局
(電話 0155-24-5823)

法務局なるほど講座

日時 平成24年10月1日(月)～5日(金)
午後1時から午後3時まで
場所 帯広法務総合庁舎1階会議室
内容 境界紛争の解決、遺言制度、相続制度と登記
手続、贈与・相続税、成年後見制度
申込期間 9月3日から9月24日まで
お問い合わせ 釧路地方法務局帯広支局
(電話 0155-24-5823)

高齢者・障がい者の人権あんしん電話相談

9月10日から9月16日は、高齢者・障害者の相談強化週間として、電話による相談時間を延長します。

相談ダイヤル 電話 0570-003-110
相談時間 平日 午前8時30分～午後7時まで
土日 午前10時～午後5時まで
相談担当 人権擁護委員、釧路地方法務局職員
お問合せ 釧路地方法務局人権擁護課
電話 0154-31-5014

「公証週間」に伴い相談時間を延長します

10月1日から10月7日までの「公証週間」にともない、期間中の相談時間が1時間延長されます。公証相談（遺言、競技離婚、金銭貸借、建物賃貸借など）は、期間中以外でも無料でお受けしておりますのでご都合に合わせて公証役場にお尋ねください。

日 時 10月1日(月)～10月5日(金)
午後5時～午後6時
場 所 帯広公証人合同役場
電話 0155-22-6789



8/13 今回で17回目となる「りくべつ夏まつり」が駅前多目的広場で行われました。残念ながら雨天での開催となりましたが、参加者は雨にも負けず踊り、過ぎゆく夏を楽しみました。



7/28 陸別町商工会青年部主催による「屋台村」が行われました。この日は、天候に恵まれ多くの来場者が屋台の料理を味わいました。屋台王グランプリには、JA陸別町青年部が輝きました。



8/20 「陸別町戦没者追悼式」が平和記念碑（平和塔）前で行われました。参列した来賓、陸別町遺族会からの追悼のことはじめのあと、参列者が一人ずつ献花を行い、戦没者の冥福を祈りました。



7/30 ~8/4 今年も「リ・クリエーションサマー in りくべつ」が行われ、本州から参加した子供たちと陸別の子供たちが、キャンプやホームステイを通じて交流を深めました。



8/23 「馬とのふれあい学習」が陸小6年生を対象に行われました。陸別町馬産振興協議会青年部の協力のもと、十勝NOSA | 獣医師による勉強会や乗馬、馬との綱引きなどで「馬」について学習しました。



8/6 この日は、本町が8月5日に達成した「交通事故死ゼロ5,500日」の北海道知事感謝状が、陸別町と陸別町交通安全協会に十勝総合振興局、松橋副局長から伝達されました。

関寛齋没後100周年記念事業

第4回寛齋セミナーの開催について

今年に関寛齋没後100周年にあたり、すでに関寛齋・あい姫埋葬の地周辺の整備が進められています。

10月14日(日)にはタウンホールにおいて「第4回寛齋セミナー」が開催されます。

「博・医・拓 未来へ紡ぐ寛齋イズム」というテーマのもとに、寛齋の子息にあたり、医者でもあり、参議院議員でもある梅村聡(つめむら)さんとし)氏の記念講演『蘭学医・関寛齋く平成に学ぶ医の魂』のほか、作

家の合田一道(ごうだいちどう)氏や高田郁(たかた かある)氏に講話をお願いしています。今回のセミナーでは「医者」としての関寛齋にスポットを当てること

によって、開拓者としての関寛齋をより深く理解していただくという狙いがあります。10年前のセミナーのテーマでもあった寛齋の「理想郷」は、蘭方医関寛齋を踏まえて初めて理解できるのではという投げかけになります。セミナー終了後には交流会もありますのでぜひ

ぜひ参加ください。命日にあたる15日(月)には埋葬の地において「寛齋を忍ぶ集い」、駅前多目的広場において「記念碑除幕」を行います。

寛齋セミナー・交流会は参加申込が必要ですが(交流会につきましては参加費3000円となっています)。教育委員会(27-2123)までお問い合わせください。(絵は寛齋セミナーのポスター・チラシ用のもので、佐久間幹夫氏作成)



長崎時代の関寛齋 (Kan Kwansei)

10月14日(日) タウンホール

記念式典 13:00~
第4回寛齋セミナー 14:00~
交流会 18:00~ 参加費3,000円

10月15日(月)

寛齋を忍ぶ集い(関寛齋・あい姫埋葬の地にて)
司馬遼太郎記念碑除幕(駅前多目的広場にて)

本の貸出期間は3冊2週間です。

◇ 一般図書

冥土めぐり：鹿島田 真希
白ゆき姫殺人事件：湊 かなえ
ケルベロスの肖像：海堂 尊
月と雷：角田 光代
水の秒針：大門 剛明
The Best mysteries 2012：日本推理作家協会編
生きる悪知恵：西原 理恵子
美木良介のロングブレスダイエット 必やせ最強ブレスプログラム：美木 良介

◇ 児童図書

たぬきくんとことりちゃん：サトシン、中谷 靖彦
ぼくとようせいチュチュ：かさい まり
ぶちぶちまめこ：川北亮司、相野谷 由起
かいけつゾロリのメカメカ大さくせん：原 ゆたか
忍たま乱太郎 密書でポン！の段：尼子 騷兵衛
大接近！妖怪図鑑：軽部 武宏
いぬのおしりのだいじけん：ピーター・ベントリー、松岡 芽衣
一期一会 初恋オシヤレ。：マインドウェイヴ

◇ CD

「シングル」
風が吹いている：いきものがかり
ER EIGHT RANGER：エイトレンジャー
BELIVE：シエネル
また明日：ゆず
「アルバム」
I LOVE YOU now & Forever：桑田 圭祐
GIFT Of SMAP：SMAP

◇ DVD

「DVD」
スギちゃん ワイルドだろ！
ロボジー
麒麟の翼

SPORTS TOPICS

大会成績

- 優勝 共栄第1**
 準優勝 若葉町
 第3位 農村連合
 第4位 共栄第2
 第5位 東1条2区
 第6位 緑町
 第7位 新町2区
 第8位 東1条1区
 第9位 元町・日産
 第10位 栄町
 第11位 大通

第45回 町民スポーツレク大会



8月26日(日) 町民運動場
 参加者：440名



10	自由形 50m 小学5年 女子	菅野 菜々子	00:43.60	大会新
		清水 琉衣	00:54.87	大会新
		佐藤 佳乃	00:56.54	
11	自由形 50m 小学6年 男子	大沼 広大	00:44.95	
		本間 遼斗	00:34.49	大会新
12	自由形 50m 中学 男子	佐藤 雄大	00:37.26	大会新
		佐藤 佳乃	00:31.78	大会新
13	背泳 25m 小学5年 女子	佐藤 佳乃	00:31.78	大会新
14	平泳 25m 小学3年 女子	早田 紫音	00:42.92	大会新
15	平泳 50m 小学4年 女子	嶋本 早紀	01:12.36	
16	平泳 50m 小学5年 女子	清水 琉衣	00:56.94	大会新
		菅野 菜々子	00:58.94	大会新
		大沼 広大	00:57.49	大会新
17	平泳 50m 小学6年 男子	大沼 勇輝	00:50.21	大会新
		本間 遼斗	00:54.26	
18	平泳 50m 中学 男子	大沼 勇輝	00:50.21	大会新
		本間 遼斗	00:54.26	
19	バタフライ25m 一般A 男子	本間 希	00:15.40	大会新
		佐藤 雄大	01:45.98	大会新
20	個人メドレー100m 中学 男子	大沼 勇輝	01:46.07	大会新
		遠藤 怜太郎・佐藤 昭英・本間 遼斗・本間 莉乃	02:22.06	
21	フリーリレー100m	ガ・ファイヤー(清水花希・中村龍・菊地悠太・前田息吹)	03:23.66	
		男子ノブ おにぎりV2(大沼広大・佐藤雄大・本間遼斗・大沼勇輝)	01:27.66	大会新
22	メドレーリレー100m	K・R・N・S(佐藤佳乃・清水琉衣・菅野菜々子・嶋本早紀)	01:47.67	大会新
		ウォーキング(遠藤香奈・本間さより・佐藤佳代子・嶋本慧美)	02:38.14	大会新
23	ビート板リレー100m	チームジュエル(坂東莉衣・角熊寛子・平井佑奈・早田紫音)	02:48.65	大会新

第4回 町民水泳記録会

8月23日(木) 陸別町水泳プール
 参加者：25名

	種目	氏名	タイム	備考
1	ビート板 25m 小学1年 女子	坂東 莉衣	00:35.99	大会新
		角熊 寛子	00:39.61	大会新
		平井 佑奈	00:42.15	
2	ビート板 25m 小学2年 男子	遠藤 怜太郎	00:48.61	
3	自由形 25m 小学1年 女子	坂東 莉衣	00:36.23	大会新
		平井 佑奈	00:36.97	大会新
		角熊 寛子	00:47.15	大会新
4	自由形 25m 小学3年 男子	菊地 悠太	00:36.87	
		清水 祐希	00:46.49	
		中村 龍	00:54.10	
5	自由形 25m 小学5年 男子	本間 遼斗	00:33.49	
6	自由形 25m 小学6年 女子	本間 莉乃	00:28.09	
7	自由形 50m 小学3年 女子	早田 紫音	01:12.63	
8	自由形 50m 小学4年 男子	佐藤 昭英	01:00.15	
9	自由形 50m 小学4年 女子	嶋本 早紀	00:54.74	

参加者募集

第39回 北稜岳町民登山会

毎年10月第1日曜日に実施している北稜岳町民登山会を、次のとおり開催いたします。多数の参加をお待ちしております。

主催 陸別町・陸別町教育委員会・陸別町体育連盟
期日 平成24年10月7日(日)
陸別町役場前集合 午前7時30分
雨天中止(現地判断とする)

場所 北稜岳
交通手段 町バス利用(自家用車乗入れ禁止)
参加対象 一般町民等(町外者含む)
参加料 中学生以下 500円・高校生以上 1,000円
申込期限 平成24年9月27日(木)教育委員会社会体育担当までお申し込み下さい。(TEL:27-2123)

その他 参加者全員に参加記念品(袋)を配布します。
現地できのこ汁を無料提供します。
各自昼食(お弁当)をご用意下さい。



お問い合わせは、教育委員会社会教育・社会体育担当まで

□作品展示
11月1日(木)～3日(土)
※一般作品募集締切
10月23日(火)
□芸能発表会
11月4日(日)
15時～17時30分(予定)
※一般参加募集締切
9月20日(木)

第51回 陸別町文化祭

第51回 陸別町文化祭

展示部門
一般作品

芸能発表会
一般参加

町民皆様の多数の出品・参加をお待ちしております。

募集

緊急メッセージ

「いじめをなくし かけがえのない子どもたちの生命を守るために」

私たちは、北海道の子どもたちが、お互いを尊重し、ともに支え合いながら、社会の一員として成長していくことを望んでいます。そのためにも、全ての子どもたちが、安心して学ぶことができる環境を整えることが不可欠であると考えています。いじめをなくし、子どもたちの生命を守るため、児童生徒の皆さん、教職員など教育関係者の皆さん、家族の方々、地域の方々々にメッセージを送ります。

〈児童生徒の皆さんへ〉

- いじめは人間として絶対に許されないことであり、生命にかかわる問題でもあるということをしっかりと理解してください。
- 皆さんも友達も、一人一人が大切な存在であることを忘れないでください。
- いじめられているときは、一人で悩まずに、友だちや先生、家族の方々に、勇気を出して相談してください。
- いじめを見たり聞いたりしたときは、いじめを受けている人の苦しみを考え、いじめを止めるため、先生や周囲の大人にすぐに伝えてください。
- いじめの問題で誰にも相談できずに困っているときは、北海道教育委員会の「いじめ相談電話」に連絡してください。

フリーダイヤル 0120・3882・56 (24時間対応)

〈教職員など教育関係者の皆さん、家族の方々、地域の方々へ〉

- 子どもたち一人一人が、かけがえのない存在であることや、いじめは人間としての尊厳を傷つける卑劣な行為であることを、しっかりと伝えてください。
- いじめがおきた場合には、いじめられている子どもに寄り添い、「絶対に守る」という強い意志を示してください。
- 子どもたちと触れ合う機会を大切に、子どもが発するサインを敏感に受け止め、いざこざやけんかと思われようなどでも、背景にはいじめが隠れている場合があることを常に念頭に置いて、速やかに対応してください。
- 学校外でいじめを見かけた場合には、地域ぐるみで子どもたちを見守るといふ観点から直ちにいじめをやめさせ、学校や家庭に連絡してください。

北海道教育委員会では、学校や市町村教育委員会、家族や地域の方々として連携し、いじめの未然防止、早期発見・早期解消に全力で取り組んでまいります。

平成二十四年八月

北海道教育委員会

委員長 三野 和洋
委員 若狭 洋
委員 戸野 隆正
委員 中野 正和
委員 鶴田 隆
委員長 高橋 教佳
教育長 一子 信義

<9月>

陸別町の子育て支援情報

日	曜日	行 事 等	子育て支援関係	担 当
1	土			
2	日			
3	月	保育所遠足	自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
4	火		1歳6ヶ月児・3歳児健診(保健センター)	保健福祉センター
5	水		保育所園児フツ化物塗布(保健センター)	保健福祉センター
6	木	保育所5歳児園外保育(帯広動物園)	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
7	金			
8	土	陸小まつり・祖父母参観日		
9	日			
10	月			
11	火			
12	水	中学生等海外派遣研修事業出発式		
13	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
14	金			
15	土			
16	日			
17	月			
18	火			
19	水			
20	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	保健福祉センター 保健福祉センター
21	金	保育所休所(陸別神社秋季例大祭) 中学生等海外派遣研修事業到着式	親子ひろばは お休みします	
22	土			
23	日			
24	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
25	火		乳児健診事後相談会	保健福祉センター
26	水			
27	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば) 赤ちゃんふれあい体験(保健センター)	保健福祉センター
28	金			
29	土			
30	日			

※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(Tel.27-2810 大鳥居代表宅)

◇ 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

2012オンネトー物語

神秘的湖オンネトーで過ごす、初秋のひとつとき。

- と き 9月23日(日) 午前9時30分～午後2時
- と ころ オンネトー国設野営場ほか
- 内 容
 - ・自然ふれあい教室
オンネトーの散策路で森に親しむ教室を開催します。
 - ※申し込みは9月16日(日)まで受け付け。また当日会場でも受け付けます。
 - ①雌阿寒岳登山コース
 - ②オンネトー湖岸遊歩道コース
 - ③湯の滝遊歩道コース
 - ・あしよる観光協会出店コーナー
 - ・農産物の無料試食および特売コーナー
 - ・フォトコンテスト作品展示および受賞者表彰式
 - ・オンネトーコンサート
- 申込先・詳細 あしよる観光協会
電話 25-6131

本別から
Honbetsu

第41回 本別町音楽祭

町内の各団体、サークルの皆さんが一堂に会し、日ごろの活動の成果を披露します。吹奏楽、ギター、太鼓演奏等秋の夜長に、美しい音色、歌声をお楽しみください。皆さんのご来場をお待ちしています。

- と き 9月22日(土) 午後6時開演
- と ころ 本別町中央公民館大ホール
- 出演団体・個人
本別ジュニアブラスアンサンブル、本別中学校吹奏楽部、本別高等学校吹奏楽部、本別ブラスアンサンブル、義経太鼓保存会、十勝'S African、吉田安孝、東海林定一
- 詳 細
本別町中央公民館内文化振興担当
電話 22-5111

健康コーナー 170

☆ストレッチでからだづくり

今年の5月から7月にわたり、町では3年目となる『ゆる☆のびストレッチ教室』を行いました。教室は昼の部と夜の部があり、昼間はヨガや体幹バランスを整える今話題の運動「バレトン」を取り入れた運動、夜の部はゆっくりと筋肉を伸ばして動かすストレッチを実践し、参加者からは「腰痛が楽になった」、「痛み止めの服用回数が減った」などの声が聞かれ、



昼の部



夜の部

身体面で良い効果を出している人が多くいました。ストレッチと聞くと、体を伸ばして「コリ」をほぐしたり、リラクゼーションを求める人も多いですが、その効果はそれだけではなくありません。実はストレッチはダイエットにも効果があります。血行促進されることで新陳代謝が高まり、脂肪燃焼しやすくなりますし、伸ばすだけの動きではなく、ねじりながら凝った部分をほぐすことで引き締め効果が期待できます。凝り固まった筋肉のままでは、どんな運動も効果ができません。まずはストレッチで筋肉を緩めることから始め、痩せやすい体をつくる！ということが一番大切です。また、ストレッチには筋肉の緊張をほぐして疲労物質を取り除いてくれる効果もあります。疲労がとれてリラックスすることでストレスによる暴飲暴食を抑える効果もあります。暑かった夏

【担当】
保健福祉センター
保健師 菅野このみ

も終わり、これからは食欲の秋！美味しいものがたくさん実る季節です。生活の

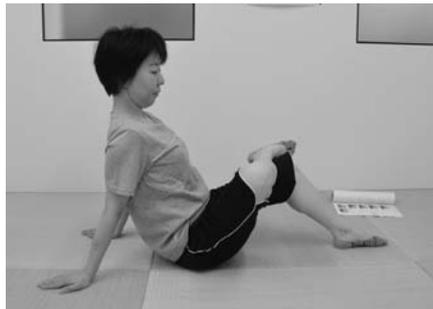
中にちよつとだけストレッチを取り入れ、痩せ体質をつくりませんか？

下肢のインディシヨムチエックをぜひ紹介！

①股関節ストレッチ



②膝裏～腿裏ストレッチ



③臀筋

※お腹をしめて、足を近づける



④大腿四頭筋

※踵をお尻につけて、お尻とお腹をしめる

※応用編



⑤腸腰筋

※注意
血圧が不安定な方や糖尿病治療中の方、また整形外科的な痛みがあり医療にかかっている方などは必ず医師に相談してから運動を行きましょう！

ストレッチは呼吸を止めず、無理なく痛みのないところまでを伸ばし、15秒〜20秒程度ゆっくりと行いましょう。

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈8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下さい。

○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)

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

10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
	6人用	○	○	○	○	△	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10人用	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

うぶごえ

小田 愛琉^{あいる}ちゃん 正人^{まさひと}さん 7・31 新町2区
美紀^{みき}さん

おくやみ

三好 貞雄^{さよ てるお}さん 82歳 8・14 共栄第1

「」厚意

陸別町へのご寄付

□新藤国夫さん(苦務)からふるさと整備資金として20万円、ふるさと整備資金(診療所分)として20万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

□大橋タマさん(若葉町)から社会福祉協議会に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	月	会場名	種類	日	曜日	時刻
9月	本別中央公民館	一般	5	水	10:00	10月	本別中央公民館	一般	10	水	10:00
		優良	5	水	11:30			優良	10	水	11:30
		初回	5	水	13:00			違反	24	水	10:00
		違反	19	木	10:00			優良	18	木	14:00
	足寄町民センター	優良	13	木	14:00	足寄町民センター	一般	18	木	15:00	
		一般	13	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。

□三好和子さん(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。

□帯広信用金庫陸別支店(東1条1区)から社会福祉協議会に1万円が寄付されました。

□常丸幸三さん(新町1区)から社会福祉協議会に3万円が寄付されました。

□新藤国夫さん(苦務)から社会福祉協議会に10万円が寄付されました。

町の人口・世帯数 24.7.31

人口 2,671人(-6)
男 1,330人(-2)
女 1,341人(-4)
世帯数 1,369戸(±0)

友好町民の会 244人(8月22日現在)

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

NHK総合テレビ全国放送

「ひるブラ」生放送

9月19日(水) ひる12:20~12:43

「ふるさと銀河線りくべつ鉄道」が紹介されます。

〈出演者〉はしのえみ(女優)、三好正人アナウンサー

決定

9月1日現在
交通事故死ゼロ
5.527日

秋の交通安全運動 9/21(金)~9/30(日)