

陸 別

2012.10
平成24年
No. 619



いっぱい採れました。

9/12 陸別保育所の園児たちが、大西 栄さん（薫別）のビニールハウスでトマト狩りを楽しみました。



Rally Hokkaido

ラリー北海道

FIA アジアパシフィックラリー選手権第5戦
JAF 全日本ラリー選手権第7戦

9月15日

今年で11回
目をむかえた「ラリー北海道」(アジア

パシフィックラリー選手権第5戦、全日本ラリー選手権第7戦)が9月14日から16日まで帯広市の北愛国交流広場をメイン会場に開催されました。

このうち陸別町では、9月15日(土)にスペシャルステージ(SS)が設けられ、昨年と同様の4・63kmのコースで午前2回のアタックが行われました。今回からYエリアが観戦ポイントに加わり、ターマック(舗装)での走行シーンの観戦も楽しめるようになりました。



SSの1本目、Bエリアでは、新井敏弘選手を含め4台がコースアウトするなどのハプニングもあり、気温30度の暑さにも関わらず、沢山の観客はお目当ての選手のマシンに声援を送り、盛り上がっていました。

売店コーナーでは、商工会青年部と陸別町、観光物産館が来店し、大いに賑わいました。

コース整備のご協力 ありがとうございました



9月9日 ラリー開催準備のためにコース整備が行われ、町内、国道242号線の工事を請け負っている「クリアロード株」(清水町:代表取締役合田弘孝)の社員4名が社会貢献の一環としてコース内の防護ネット張り等を「陸別・ラリーを成功させる会」とともに行いました。



まちかど TOPICS

銀河の森天文台 上出館長 「アックスフォードメダル」 受賞を報告



8月31日 りくべつ 宇宙地球
科学館(銀河の森天文台) 上出館長が、アジア・大洋州地球科学会(AOGS)の最高賞である「アックスフォードメダル」を受賞され、この日は受賞の報告に来庁しました。
同賞の日本人の受賞は、上出館長で2人目であり、受賞の喜びや受賞の様子などを金澤町長に報告しました。

北川 衛さん(分線) 新規就農へ



8月28日 町内分線に お住いの北川
衛(きたがわまもる)さんの新規就農が認定され、この日は、農業経営開始奨励金の交付式が行われました。
北川さんは、大阪市出身、平成15年に陸別に移住し平成22年から新規就農を目指して研修を積んでいました。
北川さんの就農で陸別町における町外からの新規就農は6組目となりました。

故新藤萬亀男さんが 特旨叙位を受章



今年6月に亡くなった故新藤萬亀男さんが特旨叙位「従六位」を受章しました。
新藤さんは、昭和42年から1期4年、昭和50年から平成3年までの4期16年、通算5期20年間にわたり陸別町議会議員として町政に参画され、昭和62年から平成3年までは町議会議長という要職を務められました。
9月6日に苦務にお住まいの新藤国夫さんへ金澤町長より受章が伝達されました。

※特旨叙位～町の振興・発展など多大な功績を残した故人を対象に国から贈られるもの。

国民年金特集号

(保険料免除編)

国民年金

保険料納付免除制度があります!

所得が少ないなど、保険料を納めることが経済的に困難な場合には、ご本人の申請手続きによって、保険料の納付が「全額免除」または「一部免除（一部納付）」される制度があります。

全額免除制度

保険料の全額（14,980円）が免除

全額免除された期間は、保険料を全額納付したときに比べ、年金額が $\frac{1}{2}$ として計算されます。（保険料額は平成24年度の額）

☆☆全額免除となる所得の「めやす」☆☆

前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること

$$(\text{扶養親族等の数} + 1) \times 35 \text{ 万円} + 22 \text{ 万円}$$

※申請者ご本人のほか、配偶者および世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。
 ※平成23年7月～平成24年6月分の申請については、前々年（平成22年）の所得で審査を行います。
 ※これまで、保険料の全額が免除された期間の年金額は、保険料の全額を納付した場合と比較して3分の1として計算されていましたが、平成21年4月分からは2分の1として計算されるようになりました。

一部免除（一部納付）制度

保険料の一部を免除、残りの保険料は納付

一部免除は3種類です。一部免除をした場合、追納をしなければ、次のように将来の年金額は少なくなります。

- ・ **4分の3免除**（納付額 3,750円）→ 年金額 $\frac{5}{8}$ （21年3月分までは $\frac{1}{2}$ ）
- ・ **半額免除**（納付額 7,490円）→ 年金額 $\frac{6}{8}$ （21年3月分までは $\frac{2}{3}$ ）
- ・ **4分の1免除**（納付額 11,240円）→ 年金額 $\frac{7}{8}$ （21年3月分までは $\frac{5}{6}$ ）

☆☆一部免除となる所得の「めやす」☆☆

前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること

○ 4分の3免除 → 78万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

○ 半額免除 → 118万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

○ 4分の1免除 → 158万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

※申請者ご本人のほか、配偶者および世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。
 ※平成23年7月～平成24年6月分の申請については、前々年（平成22年）の所得で審査を行います。

（注）一部納付制度は、納付すべき一部の保険料を納付されない場合、その期間の一部免除が無効（未納と同じ）となるため、将来の老齢基礎年金の額に反映されず、また、障害や死亡といった不測の事態が生じた場合に、年金を受け取ることができなくなる場合がありますのでご注意ください。

毎年の申請が不要!

ここがポイント!

翌年度以降も引き続き全額免除または若年者納付猶予を希望される場合は、申請書の所定の欄に印を付していただくことにより、翌年度以降の申請書の提出は不要となります。

- ※ 全額免除または若年者納付猶予の承認を受けられた方に限ります。
- ※ 失業等を理由とした特例による免除承認であった場合には、翌年度も申請書の提出が必要となります。
- ※ 所得要件の審査は、市（区）町村民税の申告内容をもとに行いますので、所得申告を忘れずに行ってください。

免除された期間の保険料と年金はどうなるの？

- 保険料の全額免除や一部納付等の承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受ける年金額が少なくなります。
- そこで、これらの期間は、10年以内（例：平成24年4月分は平成34年4月まで）であれば、あとから保険料を納めること（追納）ができます。
- 保険料免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます（平成24年度中の追納額は下の表のとおり）。

免除の承認を受けた年度の保険料を平成24年度中に追納する場合の額

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
平成14年度の月分	14,940円	—	7,470円	—
平成15年度の月分	14,720円	—	7,360円	—
平成16年度の月分	14,510円	—	7,260円	—
平成17年度の月分	14,560円	—	7,280円	—
平成18年度の月分	14,610円	10,950円	7,300円	3,650円
平成19年度の月分	14,640円	10,970円	7,320円	3,650円
平成20年度の月分	14,760円	11,070円	7,370円	3,690円
平成21年度の月分	14,840円	11,120円	7,420円	3,700円
平成22年度の月分	15,100円	11,320円	7,550円	3,770円
平成23年度の月分	15,020円	11,260円	7,510円	3,750円

平成21年度分以前の保険料に加算額が上乗せされます。

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

十勝徘徊・見守り SOSネットワークシステム

SOSネットワークは、認知症などにより行方不明になった高齢者をすみやかに発見・保護しその後の生活を支援していくシステムです。

1 利用方法

高齢者等の行方がわからなくなった場合、すぐに最寄りの警察署に電話連絡してください。このときに警察署では、捜索に必要な情報をお尋ねします。

本別警察署刑事・生活安全課
電話 0156-22-0110

2 ご家族の方へのお願い

- ① 行方がわからなくなった時は、すみやかに警察へ連絡してください。夜間になると探しづらくなりますし、連絡が遅れると捜索時間も長くなります。
- ② 親戚、友人などの思いあたる所へ確認してください。
- ③ 何度か行方不明になったことのある高齢者は、同じ方向へいくことが多いので心当たりを探してみましょう。

3 地域の方へのお願い

- ① 道に迷って困っているようだったり、同じ場所に立ち止まっている高齢者を見かけた時は、やさしく言葉をかけてください。
- ② 名前や住所が答えられなかったり、行き先がわからない場合には、警察に連絡し、警察がくるまでそばにいてあげてください。
- ③ 汗をかいたり、のどが渇いている場合には水分を補給してあげてください。

十勝徘徊・見守りSOSネットワークシステムのお問い合わせ

北海道十勝総合振興局
保険環境部保険行政室（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

くらしのよろず無料相談会

弁護士、土地家屋調査士、司法書士、社会保険労務士、ファイナンシャル・プランナー、行政書士、税理士の各分野の専門家が無料でご相談に応じます。

日時 平成24年11月6日(火)
午前10時～午後4時(受付；午後3時まで)

場所 とかちプラザ1階 大集会室
(帯広市西4条南13丁目)

相談方法 相談無料(予約は不要です)
専門家が個別面談します

お一人30分程度の相談時間です

お問い合わせ

くらしのよろず相談会実行委員会
帯広商工会議所経営相談課
電話 0155-25-7121

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

11月12日から11月18日までを「女性の人権ホットライン」強化週間とし、専用電話相談の受付時間を延長します。

期間 平成24年11月12日～11月18日

受付時間

- ① 11月12日(月)～16日(金)
午前8時30分から午後7時まで
- ② 11月17日(土)・18日(日)
午前10時から午後5時まで

相談担当 人権擁護委員、釧路地方法務局職員

お問い合わせ

釧路地方法務局人権擁護課
電話 0154-31-5014

悪質な貸金業者にご注意ください

貸金業を営む者は、財務局長又は都道府県知事の登録を受けなければなりません。

無登録で貸金業を行っている業者を「ヤミ金」といい、無登録営業は貸金業法違反です。

容易に借りられるなどの広告を出したりダイレクトメールを送る業者の中には、違法なヤミ金業者も多いことから、不安がある場合は、北海道環境生活部消費者安全課までお問い合わせください。

(電話011-231-4111 内線24-527)

消費者相談室から 典子の部屋

第13回

消費生活専門相談員
佐藤典子

《移動販売の物干し竿購入トラブル》

～思わぬ高額請求～

物干し竿の移動販売業者とのトラブルで、次のような相談が寄せられています。

- ・「2本で千円」のアナウンスだったので呼び止めたら3千円のしか無いと言われた。それでも、と思い注文したら支払う時になって8万円請求され、話が違うと指摘すると50cm当たりの料金だと言われた。怖くてそれ以上抵抗できなかったので、財布にあった5万円を渡してどうにか帰ってもらった。
- ・長さ調整のため竿を切った後に初めて請求額を言われ、「もう切ってしまったから返品は無理！」と支払いを強要された。
- ・竿を希望しているのに物干し台まで買わされた。返品交渉をしようにも、領収書を置いていかなかったり、記載の連絡先が架空のものだったりする場合があります。購入時は事前に料金を確認するなど慎重にしましょう。

《くらしの事故に注意》

～IHクッキングヒーター～

IHクッキングヒーターのトッププレートに、汚れ防止マット（シリコン製）を置いて使用中に、マットが発火したという事故情報が寄せられています。

国民生活センターでテストした結果、マットに汚れが付いている時に高い出力で空だきすると、発火する場合があります。クッキングヒーターの取扱説明書には、マットの使用を禁止しているものもありますので、確認してみてください。

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。

10月15日～21日は 行政相談週間

—国の行政等に関する相談をお寄せください—

◇このような相談はありませんか？

- 道路がでこぼこになっていて通行に支障がある。
- 登記や社会保険について、聞きたいことがある。
- 税金や相続について聞きたいことがある。
- 役所に相談したいが、どこの窓口に行けば良いかわからない。

◇行政相談員は、あなたと行政とのパイプ役です

○行政相談所の開設

日時 平成24年10月10日(水)

午前10時から11時

場所 陸別町保健センター 多目的室

○相談は、行政相談所以外でも随時受け付けています。お気軽に行政相談委員までご連絡ください。陸別町の行政相談委員は、土屋 吉勝さん（若葉町）です。

◇釧路行政評価分室でも常時相談を受け付けています。

「行政苦情110番」

全国共通 電話0570-090110

「必ずチェック最低賃金！ 使用者も労働者も」

北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む）に適用される北海道最低賃金（地域別）が次のとおり改定されます。

最低賃金 時間額 **719円**

効力発生日 **平成24年10月18日**

厚生労働省 北海道労働局
労働基準監督署（支署）



9/19 NHKのお昼の番組「ひるブラ」でりくべつ鉄道の紹介をメインに放送されました。女優のはしのえみさんが、実際に気動車の運転やトロッキに乗り、りくべつ鉄道の魅力を全国に伝えました。



9/12 陸別町老人クラブ連合会（五十嵐健男会長）による交通安全キャンペーンが新町2区の国道で行われました。道行く車両に交通安全を呼びかけ、啓発パンフレットと牛乳を手渡しました。



9/21 この日、陸別神社秋季例大祭が行われ、秋らしい爽やかな天候の中、陸別神社を出発した御神輿のほか、各町内会の子ども御輿も市街地をねり歩きました。



9/24 平成24年度本別地区交通安全協会タスキリレーの伝達式が行われました。足寄町交通安全協会会長から陸別町交通安全協会、伏見会長にタスキが手渡された後、新町2区で街頭啓発を行いました。



9/18 今年度の敬老会が、タウンホールで行われました。お年寄りと関係者をあわせて320人が集まり、演歌歌手の松村和子さん、大橋美月さんの歌を楽しみました。

陸別町ふるさと劇場 第88回公演



清水ミチコ

トーク&ライブ2012

2012.10/26(金)

開場 18:00 開演 18:30

陸別町タウンホール

チケット料金：大人 ¥2,000 小中高生 ¥500 (前売・当日共に) 全席自由

※小さなお子様をお連れのお客様は、周囲の迷惑にならないようご配慮ください。

主催：陸別町ふるさと劇場

プレイガイド：陸別町ふるさと劇場会員・アートサロンガンビー・観光物産館・JAリクベツ・商工会・山本書店、陸別町公民館、陸別町教育委員会

お問い合わせ：陸別町教育委員会 ☎0156-27-2123

第51回陸別町文化祭のおしらせ

第51回文化祭の日程が決まりました。文化祭テーマは「新たなスタート 継承と飛躍」です。今年の芸能発表会は時間を変更して11月4日(日)の15時からとなっておりますのでお間違のないようにお願いします。



〈文化祭日程〉

平成24年11月1日(木)～4日(日)

○展示部門

(役場1階ロビー・2階タウンホール・ホワイエ)

1日(木) 13:00～18:00

2日(金) 9:00～18:00

3日(土) 9:00～18:00

○婦人会ボランティアバザール

(保健センター多目的室)

3日(土) 11:00～14:00

○陶芸ボランティアセール

(役場1階ロビー)

3日(土) 9:00～17:00

○ふるさとの遺跡を歩く

3日(土) 予定

○芸能発表会 (タウンホール)

4日(日) 15:00～17:30

展示部門一般作品・芸能発表会一般参加を募集中！お問い合わせは教育委員会 (27-2123) までお願いいたします。

本の貸出期間は3冊2週間です。

◇ 一般図書

神様のカルテ 3 : 夏川 草介
 カラマーゾフの妹 : 高野 史緒
 凸凹サバンナ : 玖村 まゆみ
 赤猫異聞 : 浅田 次郎
 奇貨 : 松浦 理英子
 食べて健康になる「50℃洗い」と「70℃蒸し」 : 平山 一政
 Komihinataさんの小さなハンドメイド大人気コレクション : 杉野 未央子
 手相の教科書 : 日笠 雅水

◇ 児童図書

くまさんのおたすけえんびつ : アンソニー・ブラウン
 かいけつゾロリのおやじギャグ200連発 : 原 ゆたか
 リックとさまよえる幽霊たち : エヴァ・イボットソン
 頭のいい子を育てる いのちを感じる 心が育つおはなし : 主婦の友社
 スプロケットおばさんのポケット : クエンティン・ブレイク
 絶対ビビるめっちゃこわ話 : カオル・畑仲、リリコ

絵本 地獄 : 白仁 成昭 構成
 絵本 極楽 : 西川 隆範

◇ C D

「シングル」
 W A N N A B E E E E ! ! ! : K i s - M y - F t 2
 L I F E I S A P A R T Y : F U N K Y M O N K E Y B A B Y S
 ギンガムチェック : A K B 4 8

「アルバム」
 1830m : A K B 4 8
 A L L S I N G L E S B E S T 2 : コブクロ

◇ D V D

「DVD」

C O W C O W あたりまえ体操
 はやぶさ 遙かなる帰還
 ヒューゴの不思議な発明

大会成績

第30回 町民ゲートボール大会 成績結果

平成24年9月24日 開催

優勝 藤田チーム
準優勝 長屋チーム
第3位 江下チーム

9月24日(月)に4チーム18名の参加者で開催されました。

写真は全選手の集合写真。



第10回 ミックスペアパークゴルフ大会 成績結果

平成24年9月9日 開催

優勝 小南 忠雄・飯尾ノブエ ペア(スコア85)
準優勝 水津 幸恵・大淵 猛 ペア(スコア87)
第3位 新庄 敏明・板花 和雄 ペア(スコア88)

9月9日(日)に18名の参加者で開催されました。

写真は左から第3位の板花和雄さん・新庄敏明さんペア、優勝の飯尾ノブエさん・小南忠雄さんペア、準優勝の大淵猛さん・水津幸恵さんペアです。



参加者募集

第36回 スポーツの集い

11月5日(月)より開催

今年で36回目となります「スポーツの集い」が陸別中学校体育館で11月5日より4日間の予定で開催されます。(開場 午後6時30分、試合開始 午後7時～)

今年、バレーボール、カローリング、ミニバレー、フロアリングの4種目を町内会対抗で実施いたします。運動不足になりがちな季節になりますが、この機会に是非大会に参加して運動不足を解消しましょう。

参加等の周知については、各町内会を通じてお知らせすることとなります。なお、参加チーム数により競技内容が変更される場合がありますのでご了承願います。

また、昨年同様傷害保険料と参加料(1人何種目でも50円)をご負担いただきますのでご了承願います。

《スポーツの集い日程表》

日曜日	種目	性別	予選・決勝
5月	バレーボール	男・女	予選・決勝
6月	カローリング	男・女	予選・決勝
7月	ミニバレー		
	混成40歳未満	男・女	予選・決勝
	混成40歳以上	男・女	予選・決勝
8月	フロアリング	男・女	予選・決勝

2012

秋季ミニバレー大会

主催；陸別町ミニバレー協会
協賛；帯広信用金庫 陸別支店
後援；陸別町教育委員会
期日；平成24年10月17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；無料！！



- *上位チームには豪華賞品が贈呈されます。
- *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。
- *1日イベント保険に加入しています。
- *申込締切は10月10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。

<10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	月		自由遊び(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	● 体育の日 ●		
9	火			
10	水			
11	木		妊婦・乳幼児相談	保健福祉センター
12	金			
13	土			
14	日			
15	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
16	火			
17	水			
18	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
19	金			
20	土			
21	日			
22	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
23	火			
24	水			
25	木	保育参観日(保育所)	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	保育参観日(保育所)		
27	土			
28	日			
29	月		自由遊び(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(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

大収穫祭・秋の物産市

足寄町の農産物や特産品を生産者が自ら販売し、足寄町の味覚をPRします。

- と き 10月14日(日) 午前9時～午後2時
- と ころ あしよる銀河ホール21イベント広場
- 内 容
 - ・野菜や豆製品、チーズやラワンぶき、手作りパン、漬物などの販売
 - ・フリーマーケット
 - ・じゃがいもの無料試食
 - ・そば打ちの実演
 - ・雌阿寒太鼓の演奏
 - ・ヒップホップダンスの披露
 - ・足寄ウォーキングラリー など
- お問い合わせ
あしよる観光協会 TEL 2 5 - 6 1 3 1

本別から
Honbetsu

農大市

生徒たちが授業で生産した野菜などを安価で販売します。

- と き 10月20日(土)
- 開 場：午前9時15分
- 販売開始：午前9時30分
- と ころ 北海道立農業大学校
- 内 容 ニンジン、パレイショ、玉ネギ、小豆、牛肉、パン、イチゴジャム、ゴーダチーズ、ソーセージ、ベーコンなど
- お問い合わせ
北海道立農業大学校
TEL 2 4 - 2 1 2 1



健康コーナー

171

☆保育所のお弁当を見学して

【担当】
保健福祉センター
栄養士 瀧口久美子



保育所健康教育で歯みがき教室というのがあります。保健師が園児に歯の磨き方、歯を守るためにどうしたらよいかなどを指導しています。そのなかで、歯と食には深い関係があつて、噛むことの大切さ、食の大切さを伝えていきます。

個人の日々の食事は把握できませんが、年に数回、子供達とお弁当の時間と一緒にさせてもらっています。その中で感じることは（その日見た内容ですが）お弁当のおかずは野菜のおかずが少ないことを感じます。

小さなお弁当ですから、から揚げや、卵焼き、ウィンナーなどを入れてしまえばもう一杯な感じですよ。また、最近はカラフルでエコなことも手伝つてか、シリコンのケースを使う方が増えているようです。ケースの特徴として、形状がつぶれにくく隙間ができないので、彩りの野菜や隙間おかずなどが入りにくいのも現状です。ケースを上手に使いながら、是非隙間に野菜のおかずを詰めてほしいのです。



子供の野菜の1回に必要な量は加熱前で80〜100g、お弁当にその量を入れ

お弁当の基本バランスは3:2:1?

栄養バランスが良くヘルシーなお弁当を作るポイントは、主食：主菜：副菜の割合を、3：1：2にすると覚えましょう。詰める弁当箱の面積を区切り、まず主食を、弁当箱の面積の半分に詰めます。そして残りのスペースの1/3に主菜を、2/3に副菜を詰めると、全体的な栄養のバランスがとりやすくなります。



ると、野菜のおかずの占める割合は結構なものです。卵焼きや、肉巻きなどに工夫して少しでも多く入れられると良いですね。

お弁当のバランスとして主食（御飯、パン、麺）、おかずには大きなおかず（主菜）肉・魚・卵・大豆製品など）、小さなおかず（副菜）野菜・海藻・きのこ類を使用したもの）で構成すると全体の栄養素のバランスが取れ、成長発達に効果的です。麺や丼ごはん



風でも、具材を意識すると良いでしょう。また、デザートや容器に野菜のおかずを詰めてもいいでしょう。

人は食わずには生きていけません。子供達の現在、将来の健康を守るのは、朝ごはん、お弁当、夕ごはんに携わっているご家庭の協力があつてのことです。

今一度、食べ物に興味を持ってみてはいかがでしょう？

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈9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)

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	30	31
	6人用	○	○	○	○	△	●	●	○	○	○	○	○	△	●	△	○	△	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10人用	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

11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
	6人用	○	△	△	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	△	△	△	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○
	10人用	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

うぶ
ごえ

山本 あい 彰紀さん 9・4 緑町
逢ちゃん 奈都子さん

おく
やみ

鈴木 大成さん 53歳 9・10 東1条2区
三上 敬子さん 84歳 9・18 共栄第1
千葉 八郎さん 92歳 9・19 栄町
池田 一芳さん 86歳 9・20 共栄第1

「」厚意

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
□元澤恵美子さん(作品集)
から社会福祉協議会に5
万円、上陸別老人クラブ
に5万円が寄付されまし
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				
10月	本別中央公民館	一般	10	水	10:00	11月	本別中央公民館	一般	7	水	10:00				
		優良	10	水	11:30			優良	7	水	11:30				
		違反	24	水	10:00			初回	7	水	13:00				
	足寄町民センター	優良	18	木	14:00	違反	28	水	10:00						
		一般	18	木	15:00	優良	15	木	14:00			一般	15	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 24.8.30

人口 2,672人(+1)
男 1,329人(-1)
女 1,343人(+2)
世帯数 1,370戸(+1)

友好町民の会 252人(9月24日現在)

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

お待ちしました！町民の皆様にお得なお知らせ！陸別町

プレミアム付き 商品券

500円商品券×23枚入り 11,500円分が

販売価格 **10,000** 売切れ次第終了です！

有効期限 11/1(木) 販売開始！ 11/1(木) 2/28(木)

お一人様最高5セットまで、1世帯最大15セットまで (5万円以内) (15万円)

プレミアム率15%付き「陸別町プレミアム商品券」を販売します。ぜひご利用下さい。

- 販売対象者 陸別町在住者
- 販売総数 1,800セット
- 販売場所 陸別町商工会館(一部店舗)
- 販売時間 営業日の午前9時から午後5時まで
- 販売期間 11月1日(木)から11月15日(木)まで(売切れ次第終了)
- 取扱店 商工会加盟店(裏面名簿一覧をご参照下さい)

お問い合わせ先 陸別町商工会 TEL27-3161
陸別町役場産業振興課 TEL27-2141(135)

10月1日現在
交通事故死ゼロ
5.557日

ストップ・ザ・交通事故死
～めざせ安全で安心な北海道～