

Town Rikubetsu

りくべつ

Public Information No.642

2014



平成26年



～今月の表紙～

利別川でラフティング!!

自然講座で陸小児童5名がラフティングを体験。
十勝ネイチャーセンターの相田健志さんの指導で
陸別橋（元町）から陸別川合流地点（新町1区）
まで約800mの川下りを楽しんだ。（8月2日）

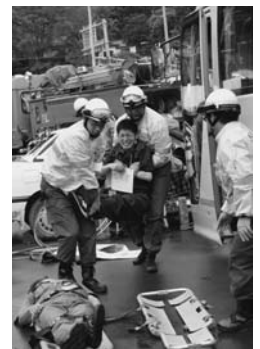
- ◇平成26年度陸別町総合防災訓練
- ◇第33回道新オフロードレースin陸別
全日本選手権大会
- ◇りくべつ夏まつり



町民など約500人が参加

8月5日 陸別町総合防災訓練が中央駐車場をメイン会場に行われ、町民や関係者など約500人が参加しました。

この訓練は、震度6弱の直下型地震が陸別で発生したことを想定し、災害対策本部の設置、住民への避難指示や消防団の出動要請、十勝総合振興局へ自衛隊派遣の要請を行うなど災害時における様々な対応を関係機関と合同で実施したものです。



緊迫の救出訓練

今回の訓練では、本別警察署による住民避難誘導支援、陸別消防団による役場庁舎への放水や町民による水消火器を使用した消火訓練も行われました。

また、陸上自衛隊第5特科隊による倒壊家屋からの救出訓練や陸別消防署による事故車両からの救出訓練が一般公開され、多くの町民が見守る中、被災した負傷者を救出しました。



自衛隊の炊き出しも

この他、役場庁舎では、帯広開発建設部、帯広測候所、北海道電力(株)によるパネルや特殊車両の展示が行われました。

また、北海道コカ・コーラボトリング(株)による自動販売機フリーイベント(災害時の炊き出しも行われ、陸別町商工会女性部の協力により来場者にカレーライスが提供されました)。





フォーミュラバギー B-I・オープンクラス
清水辰美さん(芽室)2冠



第33回

道新オフロードレース
in陸別全日本選手権大会

8月3日 第33回道新オフロードレースin陸別全日本選手権大会が陸別サーキットで開催されました。

今大会には、フォーミュラバギー27台、ATV37台が出場。1000人が観戦する中、各クラスで激しいバトルが繰り広げられ、フォーミュラバギーでは、B-Iクラスとオープンクラスに出場した清水辰美さん(芽室町)が両クラスで優勝し2冠を達成しました。

各レースの上位入賞者は次のとおり。(敬称略)



(写真上) トップを走る清水選手のフォーミュラバギー

(写真右) 2冠を達成した清水選手



- | | |
|--------------|------------|
| 1位 | 清水辰美 (芽室町) |
| 2位 | 中谷圭志 (札幌市) |
| 3位 | 松永浩幸 (北見市) |
| バギー B-II | |
| 1位 | 山本均 (三セコ町) |
| 2位 | 猪狩大 (帯広市) |
| 3位 | 黒川託 (訓子府町) |
| バギー B-IIIクラス | |
| 1位 | 湯澤秀行 (札幌市) |
| 2位 | 森本哲哉 (札幌市) |
| バギー オープンクラス | |
| 1位 | 清水辰美 (芽室町) |
| 2位 | 猪狩大 (帯広市) |
| 3位 | 山本均 (三セコ町) |

- | | |
|--------------|-------------|
| ATV MIDSTOCK | |
| 1位 | 加藤孝次 (白老町) |
| ATV MID-B | |
| 1位 | 小野寺大輔 (釧路市) |
| 2位 | 山室泰雅 (中標津町) |
| 3位 | 青木孔平 (千歳市) |
| ATV MID-A | |
| 1位 | 寺嶋直樹 (中標津町) |
| 2位 | 森山光弘 (中標津町) |
| 3位 | 青木仁志 (千歳市) |



- | | |
|--------------|-------------|
| ATV KIDS | |
| 1位 | 河村哀翔 (登別市) |
| 2位 | 寺沢航平 (苫小牧市) |
| 3位 | 福島晃太 (新ひだろ) |
| ATV 100 OPEN | |
| 1位 | 宮崎洗希 (江別市) |
| 2位 | 青木孔平 (千歳市) |
| 3位 | 中村歩夢 (恵庭市) |

Rally Hokkaido 陸別ステージ

9月27日(土)

SS3 9時26分/SS7 12時41分

〈お問い合わせ〉
役場産業振興課商工業振興担当
☎27-2141 内線135

- | | |
|--------------|-------------|
| ATV OPEN-B | |
| 1位 | 宮越信泰 (むかわ町) |
| 2位 | 干場郊幸 (札幌市) |
| 3位 | 伊藤謙二 (日高町) |
| ATV OPEN-A | |
| 1位 | 川中永一 (札幌市) |
| 2位 | 上川原駿 (札幌市) |
| 3位 | 那須謙一 (恵庭市) |
| ATV OPEN-PRO | |
| 1位 | 堀川大樹 (北広島市) |
| 2位 | 中村圭佑 (恵庭市) |
| 3位 | 永山征樹 (苫小牧市) |



夏まつり



団体 陸別老人クラブ (陸別)

個人 川田 洋子さん (足寄)



(写真上から) 団体の部優勝の陸別老人クラブ「オールドパワー陸別老人クラブ」、準優勝の笑輪楽々組「連獅子参上」、第3位のシルバレーデイス「花笠」



8月13日 第19回リくべつ夏まつりが、駅前多目的広場で開催されました。会場では、売店やゲームコーナーが軒を連ね、戸川よし乃さんの歌謡ショーが行われました。祭りのメインとなる仮装盆踊りには、町内外から団体の部に6組、個人の部に17組が参加。工夫を凝らした仮装と踊りで過ぎゆく夏を楽しみました。仮装盆踊りの上位入賞者

は、次のとおりです。

団体の部

優勝

陸別老人クラブ(陸別町)

準優勝

笑輪楽々組(訓子府町)

第3位

シルバレーデイス(陸別町)

第4位

北勝光生会(陸別町)

第5位

足寄高校(陸別町)



小川涼真君(陸別中3年) 全国中学校バドミントン大会に出場

小川涼真君(陸別中3年)が、8月19日から愛媛県西条市で開催された第44回全国中学校バドミントン大会に出場。陸別中生徒として29年ぶりの全国大会出場の大快挙となりました。

小川君は、8月1日から3日まで北斗市で行われた全道大会男子シングルスで3位となり、目標としていた全国大会出場を決めました。

20日から始まった全国大会男子シングルスには全国から36名が出場。小川君は1回戦を勝利で飾りましたが、2回戦は健闘及ばず、残念ながら勝ち進むことはできませんでした。

25日には教育委員会を訪れ、野下教育長に結果を報告。

小川君は、「2回戦で負けたが後悔はない。全国に通用する部分もあったので自信を持つことができた。今回の経験を活かし、高校でもバドミントンを続けたい」と感想と抱負を語りました。



全国大会出場を報告(8月12日) 小川涼真君(写真中央)、顧問の武内教諭(写真右)、野下教育長(写真左)

個人の部



(写真上から) 個人の部優勝の川田洋子さん「天女」、準優勝の菊地美栄子さん「おしんの子守唄」、第3位の熊澤芳潔さん「韓国ピン・キラ」

第19回

りくべつ

仮装盆踊り優勝 (夏まつり実行委員長賞)

第6位

帯広信用金庫陸別支店
(陸別町)

第5位

東雲叶夢さん(陸別町)

第6位

小建登美子さん(置戸町)

第7位

坂井 天さん(陸別町)

第8位

佐藤正好さん(訓子府町)

第9位

鈴木定男さん(本別町)

第10位

田中淳子さん(訓子府町)

優勝

川田洋子さん(足寄町)

準優勝

菊地美栄子さん(陸別町)

第3位

熊澤芳潔さん(足寄町)

第4位

高橋イツキさん(帯広市)

自宅で飲むごみまわりの

りくべつ低温殺菌牛乳

5月2日の発売開始より、道の駅での販売や、小中学校や保育所の給食などに利用しており低温殺菌牛乳特有の自然の甘みや風味が大変味わい深いとの評判です。現在、約60件の方が宅配を利用していますが、さらに多くの方に賞味いただきたく宅配をおすすめいたします。

りくべつのおいしい牛乳は、町の自慢です。ぜひ家族で気軽にご利用ください。



牛乳は、どくで手に入るの？

「りくべつミルクの日」に、道の駅等で販売しています。ただし、限定生産のため数量に限りがありますので確実に欲しい方には、連絡していただいた上での商品の取り置きをお勧めします。(1本でも大丈夫です)

取り置き希望は…

道の駅(陸別町観光物産館)

☎27-2012

宅配申し込みは…

大谷牛乳販売店

☎090-9510-3034

【今年度の販売日】

りくべつミルクの日

9月26日	(金)
10月24日	(金)
11月28日	(金)
12月19日	(金)
1月23日	(金)
2月6日	(金)
3月19日	(木)



8/6 NPO法人りくべつ地域共同作業所ふれあいの家（土屋吉勝理事長）の招待で陸別保育所の園児が芋掘りを体験しました。園児は土の中のジャガイモを見つけると歓声を上げ、楽しく収穫していました。



7/26 屋台村（陸別町商工会青年部主催）が駅前多目的広場で行われました。雨天の開催となりましたが、訪れた来場者はビールを片手に各屋台自慢の料理や大声コンテストで夏の一夜を楽しみました。



8/6 ヒップホップダンス教室が6日から全3回の日程で行われました。小中学生がプロのインストラクターから楽しくダンスを学び、3回目にはキレの良いダンスを踊れるほど上達していました。



7/30 今年のサマーインりくべつが7月27日から8月1日までの日程で行われ、陸別と本州からの参加者70名が夏の陸別で交流しました。この日はキャンプファイヤーが行われ、フォークダンスを楽しみました。



8/10 陸別野球少年団が奉仕活動の一環として町内のゴミ拾いを行いました。参加した団員や保護者ら21名は、2班に分かれて診療所前を出発。1時間かけて道の駅周辺までのゴミを丁寧に拾いました。



7/30 陸別町認知症講演会が、グループホームアウルの宮崎直人総合施設長を講師に行われました。講師自身の経験を交えた認知症への対応や予防法についての講演に参加者60名が熱心に耳を傾けていました。



8/20 陸別町戦没者追悼式が平和祈念碑前で行われました。式では、金澤町長の式辞、陸別町遺族会の西岡隆会長らの追悼のことばがあり、参列者30名が戦没者の慰霊と平和への努力を胸に献花を行いました。



8/18 大相撲で活躍中の幕内力士の荒鷲関と幕下力士の豪頂山、十両格行司の木村光之助さんが来町。町内の施設や小学校、保育所を訪問し、力士らと記念撮影や質問をするなど貴重な時間を過ごしました。



りくべつ鹿ベーコン
好評販売中

☆価格 100gあたり324円(税込)
 ☆保存方法 冷蔵、賞味期限 3週間
 ☆販売・お問い合わせ 道の駅(陸別町観光物産館)
 ☎27-2012

消費生活相談室から

〜がみちゃんです〜

第17回

消費生活
専門相談員

上村正子

2014年 暑い夏でした。
 今年の夏は、めずらしく暑い日が続きました。みなさんいかがおすごでしょうか。離れてくらす家族が帰省して賑やかで楽しい時間を過ごされた方も多いと思います。そして お金もいっぱい使ったことでしょうか。

夏の暑さが大好きな私は、元気にあちらこちら飛び歩くとおかげで秋風が吹く季節を迎えるころには、いつも身も心もそして、ふところ具合もすっかり軽くなっています。

さて、この夏ちよつと気になる話題・お金にまつわる情報を集めてみました。「くらしのセミナー」でも とりあげていきたい話題です。皆さんのご参加・ご意見をお待ちしています。

☆「90歳、お肉だ〜い好き」90歳からのライフプラン

肉食シニア消費を動かす。年を取ったら粗食・・・と言うのは昔の話。シニア世代の肉類購入額が10年で16.7%増えた。世界の秘境を巡るツアーも大人気。肉食シニア世代は、「老後を静かに過ごすのではなく、ライフスタイルを作る新しい大人」

☆「宙に浮く生命保険金」エンディングノートに財産目録を作る

M生命保険が調査。契約者が高齢になり90歳以上の2割が死亡していた。請求がなく未払いの保険金は60億円にのぼると試算される。若い頃に契約した終身保険はすでに支払い済みの人も多いはず。

契約者が死亡した時に保険金が出る仕組みです。受取人や家族は契約があることを知っていますか。

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。
 ※詳しくは、くらしのカレンダーでご確認下さい。

第53回陸別町文化祭

展示部門一般作品 芸能発表会一般参加の募集について

今年の文化祭は10月25日(土)から11月3日(月)の予定です。今年も展示部門の一般作品と、芸能発表会の一般参加を募集します。

展示部門の一般作品では絵画や写真、パッチワークなど、サークルに所属していない方が出展できるコーナーで、作品の種類は問いません。芸能発表会は各サークルが日頃の成果を発表する機会ですが、文化協会加盟団体以外でも参加が可能で、例えば今年もヒップホップダンス教室に参加した子どもたちがダンスを披露する予定です。町民皆様の多数の出品・参加をお待ちしております。

なお、芸能発表会につきましては、11月2日(日)を予定しておりますが、昨年同様15時から17時30分となる予定です。詳細は社会教育ニュース「プラザ」にて回覧いたします。

作品展示

10月25日(土)～11月1日(土) (予定)

※一般作品募集締切 10月17日(金)

※作品提出先 教育委員会・

公民館(月曜休館)

芸能発表会

11月2日(日) 15時～17時30分(予定)

※一般参加募集締切 10月3日(金)

※参加希望者・団体は教育委員会

(27-2123)まで



公民館新着情報

◇一般図書

遺譜 浅見光彦最後の事件 上下巻：内田 康夫
 銀翼のイカロス：池井戸 潤
 置かれた場所で咲きなさい：渡辺 和子
 吾輩ハ猫ニナル：横山 悠太
 波風：藤岡 陽子
 御子を抱く：石持 浅海
 「もう疲れたよ…」にきく8つの習慣：岩井 俊憲
 北海道民のオキテ：さとう まさ&もえ

◇児童図書

生きものつかまえたらどうする?：秋山 幸也
 ブサ犬クッキーは幸運のお守り：今井 恭子
 らっこのラッキー：入山 さとし
 大出現! 精霊図鑑：軽部 武宏
 びっくりはなび：新井 洋行
 こけしのゆめ：チャンキー松本
 怪談 学園きもだめし

◇C D

「シングル」

オモイダマ：関ジャニ∞
 ラブソングはとまらないよ：いきものがかり
 ゲラゲラポーのうた：キングダムソード

◇D V D

アナと雪の女王
 劇場版 HUNTER×HUNTER ラストミッション
 トリック劇場版 ラストステージ

※本の貸出期間は3冊2週間です。

第41回 北稜岳町民登山会 参加者募集

日時 平成26年10月5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26年9月25日(木)までに教育委員会
社会体育担当までお申し込み下さい。
(☎27-2123)

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

主催 陸別町、陸別町教育委員会、陸別町体育連盟

平成26年度 敬老会 「こまどり姉妹」歌謡ショー



日時 9月17日(水) 午後2時より
(午後3時30分終了予定)

場所 陸別町タウンホール

対象者 平成26年9月15日現在、陸別町に住所を有する満70歳以上の方

詳細 保健福祉センター ☎27-8001

お伝えします

役場の仕事

第18回

今月は診療所についてお伝えします。

診療所の正式名称は、陸別町開拓の祖であり蘭学医でもあった関寛齋の功績をたたえ「陸別町国民健康保険関寛齋診療所」といいます。

現在の建物は保健センターの建設と併せて平成16年に移転建築されました。一般病床12床(ベッドの数)を備えた有床診療所として内科・外科・小児科の診療を行い、地域住民の健康を守る重要な役割をもった医療機関です。

平成26年8月現在の職員数は医師2名、薬剤師1名、診療放射線技師1名、看護師9名、栄養士1名、事務職員2名に臨時職員を合わせて計24名となっています。

窓口業務等は外部委託しており、今年度は㈱医療保険経理研究所(釧路市)が社員4名を常駐させて業務を行っています。

▼病状や処置内容によって診察に時間がかかる場合があります。受付順にお呼びしますが

胃の調子が…という人はいませんか？

診療所ではX線検査(バリウム)のほか、内視鏡(胃カメラ)による検査・診療を行っています。気になる方はお気軽にご相談ください。

況によって順番が前後する場合があります。また、検査や急患対応などのため待ち時間が長くなることがあります。あらかじめご了承ください。

▼町内唯一の医療機関として、救急患者の受入を行う「救急診療所」としての指定も受けており、一年を通じて急病やケガをされた患者さんを受け入れていきます。

夜間・休日に急病などで受診される場合は、必ず電話連絡をしたうえで建物裏手にある夜間・休日通用口を利用してください。ご協力をお願いします。

▼定期予防接種を含む各種予防接種や健康診断なども行っております。それぞれ予約制となっておりますので事前に診療所へお電話ください。予防接種については1週間前までに予約が必要です。健康診断は希望者が多いため、すぐに実施できない場合があります。余裕をもってご連絡ください。

【診療時間】

午前8時30分～11時30分(月～金)
午後1時30分～3時30分(月、水～金)

夜間 午後4時～6時30分(火のみ)
※時間外の受診は事前に電話連絡をしてください

陸別町国民健康保険関寛齋診療所
☎27-21235

<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	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
2	火			
3	水		保育所園児対象フツ化物塗布（保健センター）	保健福祉センター
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	保育所遠足（雨天時8日）	ミニ遠足	子育て親子ひろば
6	土			
7	日			
8	月	前日からの特定健診・がん検診実施会場となるため「子育て親子ひろば」はお休みです。		
9	火			
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	お弁当休みの日		
13	土			
14	日			
15	月	敬老の日		
16	火			
17	水			
18	木	保育所5歳児園外保育（帯広動物園）	妊婦・乳幼児相談（保健センター）	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	秋分の日		
24	水		赤ちゃんふれあい体験（中学3年生 保健センター）	保健福祉センター
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			
30	火		乳児健診事後相談会（保健センター）	保健福祉センター

※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（青木：090-6874-0817）

◇ 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・お母さんの子育てで情報を得る機会に、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）

ASHORO

足寄から

2014オンネトー物語

神秘の湖オンネトーで過ごす、初秋のひととき。

と き 9月28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を親しむ教室です。

申し込みは9月15日(日)まで。

(当日受付もあります)

- 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 ☎25-6131

HONBETSU

本別から

第43回本別町音楽祭

町内の各団体やサークルの皆さんが一堂に会し、日頃の活動の成果を披露します。ブラスバンド、ギター、ピアノ演奏など秋の夜長に美しい音色と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20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 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、
藤井ピアノ教室、はなふさ音楽教室
ほか

詳 細 本別町中央公民館内文化振興担当

☎22-5111

健康コーナー 194

☆新たな国民病

「慢性腎臓病」について

腎臓の働き

腎臓は背中側の腰の上あたりに左右一つつづつあります。汚れた血液をろ過して、きれいな血液にする浄化装置の役割があることは、よく知られていると思います。

その他
・体内の水分量やミネラルの調整
・血液を作るためのホルモンを出す
・血圧の調整
・骨を作る

など、多彩な役割があります。また、多彩な役割があります。

慢性腎臓病とは

腎臓の機能の低下が慢性に続く病気の総称です。別名CKDとも言います。

病状について具体的には「腎臓のろ過機能が健康な人の60%未満に低下する、または蛋白尿が3カ月以上続く状態」を言います。

日本では推計で成人のおよそ8人に1人が発症する

【担当】
保健福祉センター
保健師 前田智美

頻度の高い病気です。

しかし、このような身近な病気であるにもかかわらず、自覚症状がないまま腎臓の機能が徐々に低下していくため、病気があることに気づかない人が非常に多いのが現状です。

腎臓の働きを調べるには

【たんばく尿検査】
尿検査で尿中のたんばく濃度を調べます。

たんばくは体に必要なものですが、腎臓の機能が落ちると、たんばくが体の外に出てきてしまいます。

検査の結果「(+) (マイナス)」の場合は正常ですが、「++ (プラス)」の場合はたんばくが出ていることになり、異常があることを示しています。医師や保健師に相談することをお勧めします。

【血清クレアチニン検査】

「クレアチニン」は血液中に含まれる老廃物の一種です。

血液検査でその濃度を調べます。腎臓が正常に働いているときはクレアチニンは尿に

排出されず。しかし、腎臓に異常があると尿に排出できなくなるので血液中の濃度が高くなります。

クレアチニンの基準値は性別や年齢で異なりますが、基準値より高い場合は、腎臓に異常がある可能性が高いので受診をお勧めします。

予防のポイント

・早期発見のためには、年に1回はたんばく尿検査と血清クレアチニン検査を受けることをお勧めします。これらは、健康診断や特定健診で受けられます。

・「高血圧」、「糖尿病」、「メタボリックシンドローム」、「肥満」がある人は、それらの改善や治療が大切です。

特に血糖値が高い状態が続くと血管がもろくなつて傷つきます。そうすると腎臓の毛細血管も傷つき腎臓の機能を低下させるので、注意しましょう。

・食事は塩分、脂質、糖質の摂り過ぎに注意する。
・解熱鎮痛剤、風邪薬、抗菌剤は腎臓の血流を低下させて腎臓の機能を落とすものがあるので頻りに服用する場合は注意が必要です。

・喫煙は腎臓の血流を悪くします。禁煙をお勧めします。

自分の腎臓の“ろ過機能”を知りましょう。

腎臓の機能を表す指標として、「e-GFR」という値があります。

この値は、健康診断の「クレアチニン」という数値と年齢、性別があれば計算することができます。声を掛けて頂きたいと思っています。(陸別町国民健康保険加入者で特定健診を受診した方については、毎年説明しています。)

透析の大変さ

慢性腎臓病が進行して、腎臓の働きが著しく低下した場合には、腎臓の働きに代わる治療を受けることとなります。それが「透析療法」です。

現在、国民の約400人に1人が透析療法を受けています。近年、透析機器の進化で以前に比べ、体に負担が少なく透析を受けられるようになっています。

しかし、一般的な血液透析は週に2〜3回、医療機関に通院しなければならぬことや、1回の透析に要する時間が3時間〜5時間かかることなど日常的な制約や負担がかかります。

また、社会保障的にも多額の費用がかかり、医療保険の財政を圧迫します。

腎臓の機能低下は治療が早ければ進行を止めることができ、改善も期待できます。ぜひ、ご自身の腎臓の状態を知って、対策をとっていきましょう。

もっと腎臓を知ろう！

〜腎臓まめ知識〜

1. 1日に腎臓に流れる血液は風呂1杯分。(150リットル)うち1%が尿になって外に出ます。

2. 水分控えめは腎臓に悪い。水分量が少なくて、濃い尿を出すときに腎臓は一生懸命働いています。水をたくさん飲んで薄い尿を出しているときは、エネルギーを使わずに負担が少なく済んでいます。1日1〜2リットルの水分を摂るように心がけましょう。(水分制限のある方は医師の指示に従ってください。)

3. 目の下のクマは腎臓が疲れている可能性があります。休養・塩分・冷えの解消を心がけましょう。

情報 INFORMATION

法務局なるほど講座・休日相談所

法務局なるほど講座（要事前予約）

- 9月30日(火) 17:30～19:30
住宅ローン返済後の登記手続
- 10月1日(水) 17:30～19:30
相続登記手続き
- 10月2日(木) 17:30～19:30
成年後見人の役割
- 10月3日(金) 17:30～19:30
なるほど納得！戸籍の見方
- 10月5日(日) 10:00～12:00 遺言について

法務局休日相談所（予約不要）

- 10月5日(日) 10:00～15:00
※相続、登記手続、土地境界問題、遺言、成年後見、
人権問題のご相談をお受けします。

場 所 釧路地方法務局帯広支局
申込み 釧路地方法務局帯広支局総務課
☎0155-24-5823

2014フードバレーとかちマラソン

- 日 時 11月2日(日) 午前9時スタート
- コース ハーフマラソン、5km、2.5km
- 参加料 ハーフ：大人5,200円、高校生4,600円
5km：大人3,600円、高校生3,600円
中学生1,550円
2.5km：大人・高校生2,600円
中学生1,550円、小学生850円
親子ファミリー3,100円

申込み 9月30日(火)まで
詳細 (大会に関する事)
大会実行委員会事務局（帯広市教育委員会）
☎0155-65-4210
(エントリーに関する事)
☎011-622-1100

先天性風しん症候群予防にかか る抗体検査料の助成

- 対象者 北海道に在住の方で妊娠を希望する出産経験のない女性等。
- 助成方法 一旦協力医療機関に支払った後、申請により検査費用を助成します。
- 助成期間 平成26年6月24日～平成27年3月31日
- 申請先 住所地の道立保健所又は支所（郵送可）
- ※詳しい助成内容、申請書類及び協力医療機関については、
北海道ホームページ又は帯広保健所にお問い合わせください。
- 詳細 北海道帯広保健所健康推進課保健予防係
☎0155-27-8637

障がい者就労支援ネットワークセミナー

- 日 時 9月16日(火) 午前11時より
- 場 所 陸別町保健センター
- 日 程 11:00～12:00 就労相談会（要予約）
13:30～14:30 就労セミナー
「地域で働くことの課題について」
14:40～15:40 情報交換会
※各日程のみの参加でも可
- 申込み 9月12日(金)までに電話、FAXで下記まで申込みください。
- 申込み先・詳細 十勝障がい者就業・生活支援センターだいち
TEL・FAX 0155-24-8989

障がい者雇用促進フェア2014

- 日 時 平成26年10月7日(火)
午後1時30分～午後4時
- 場 所 とかちプラザ
- 内 容 企業の採用担当者と障がい者の面接会
- 申込み 事前にハローワークへの申込みが必要
ハローワーク帯広 専門援助部
☎0155-23-8296
ハローワーク帯広 池田分室
☎015-572-2561

帯広リハビリテーション講習会

- 日 時 10月4日(土) 午後1時より
- 場 所 十勝リハビリテーションセンター
(社会医療法人 北斗)
帯広市稲田町基線2番地1
- 内 容 講演「高次脳機能障害の夫と暮らす」
(講師 柴本 礼氏)
グループ討論会
- 対象者 障がいを持つ当事者と家族、医療、福祉、行政の関係者
- 参加費 無料
- 詳細 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
TEL・FAX 0155-24-6974

高齢者・障がい者人権あんしん電話相談

- 相談ダイヤル ☎0570-003-110
- 期 間 9月8日～9月14日
- 時 間 (平日)8時30分～19時 (土日)10時～17時
- 詳細 釧路地方法務局人権擁護課
☎0154-31-5014

「しばれ君&つららちゃん」 ゆるキャラグランプリ2014 にエントリー



☆インターネットで投票～「ゆるキャラグランプリ2014」
で検索

☆メールアドレス1件につき、期間中毎日1票投票できます

☆投票は、10月20日(月)まで

しばれフェスティバル実行委員会事務局
(陸別町役場産業振興課商工業担当内)

らっこクラブ イベントのお知らせ

ハロウィーンパーティー

と き 10月6日(月) 午前10時～12時

ところ 保健センター多目的室

参加費 200円 (一家族)

参加申込みは、9月18日(木)までに子育て親子広場で
配布している申込書にご記入願います。

たくさんのご参加をお待ちしています。

(詳細 らっこクラブ：山本 ☎090-3390-1309)



毎年
9月20日から
26日は

動物愛護週間

です

動物の愛護について考えるため、
つぎのとおり行事を実施します。
ぜひご来場ください。

(入場無料・事前申込み不要)

市民公開講座

と き：平成26年9月23日(木)
13:00～16:30

ところ：とちプラザ2階視聴覚室
(帯広市西4南13)

内 容：「動物の高齢期介護について」
の講演など

動物愛護パネル展

と き：平成26年9月22日(水)
～26日(金) (23日閉庁)

ところ：十勝総合振興局1階市民ホール
(帯広市東3南3)

内 容：犬猫の写真展
動物の適正飼養など

北海道十勝総合振興局保健環境部
環境生活課主査(動物管理)

電話：0155-26-9031(直通)

■動物を飼うときは！

○ペットを捨てるのは犯罪です。最後まで責任を持って飼いましょう。

○生まれる子犬・子猫に責任が持てないときは不妊去勢手術をしましょう。(平成24年度の殺処分数は全国で犬が約38,400頭、猫で約123,400頭となっており、10年前の約1/3程度の数まで減少しています。)

○犬の首輪には鑑札を着け、狂犬病予防注射を年に1度必ず受けましょう。

○犬の散歩は、リードが外れて他人に危害が及ばないように注意しましょう。(道内では今年2月、女性が土佐犬に襲われ溺死する事案や4月にはシェパードに女性が噛まれる事案が発生しています。)

○猫は室内で飼いましょう。(公営住宅は屋内外問わず飼育禁止です。)

■ノラ猫や野生動物への餌やりは無責任な行為です!

○近隣や地域に迷惑を及ぼすほど数を増やしてしまうのは社会通念上からも無責任な行為です。(猫は1回の出産で4～8頭の子猫を生み、1年に2～4回の出産が可能です。)

○ふん尿のまき散らし、発情時期の鳴き声やマーキング行為などの苦情が寄せられています。

役場町民課国保・衛生担当 ☎27-2141内線114

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈8月20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	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		
		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	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○

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

町民のうごき

らぶこえ

竹田 颯志さつしくん 洋介やうけいさん 7・17 分線
 小田 夢琉ゆめるちゃん 正人しょうじんさん 8・1 新町2区
 山内 夏杏なつあちゃん 量寿りやうじゆうさん 8・11 大通
 まどかまどかさん

おくやみ

大内 清しみずさん 79歳 8・7 共和

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	10	水	10:00	10月	本別中央公民館	一般	8	水	10:00
		優良	10	水	11:30			優良	8	水	11:30
		初回	10	水	13:00			違反	22	水	10:00
		違反	24	水	10:00			優良	16	木	14:00
	足寄町民センター	優良	18	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 26.7.31

人口 2,595人(-1)
 男 1,295人(-1)
 女 1,300人(±0)
 世帯数 1,350戸(-1)

友好町民の会 273人 (前年同月比 +14人)

ホームページアドレス

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

「」厚意

「」寄付ありがとうございます

陸別町への「」寄付

□森 縣藏さん (北見市) からふるさと整備資金として100万円が寄付されました。
 □関 俊子さん (東京都) からふるさと整備資金として100万円と関寛齋関係資料(印ろう)が寄付されました。

社会福祉協議会

ホリフナイアセンター

(愛情報銀行)への寄付

□佐藤澄子さん (元町) から社会福祉協議会に5万円が寄付されました。
 □佐藤元子さん (東1条1区) 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から社会福祉協議会に5千円が寄付されました。



9月1日現在
 交通事故死ゼロ
 6,257日

秋の全国交通安全運動 9月21日(日)~30日(火)