



Rikubetsu Town

# ひろはら

Public Information No.745

2023



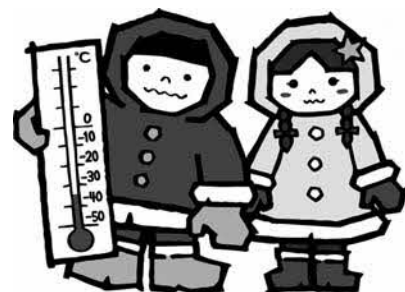
令和5年



～今月の表紙～

## マイナンバーカードを置いて受付完了!

陸別町国民健康保険関寛齋診療所で  
オンライン資格確認システム 運用開始



# 第76回 陸別中学校 卒業証書授与式 3/15

陸別中学校で卒業証書授与式が行われ、3年生13名が新型コロナウイルス感染症の影響を受けながらも中学校の全課程を修了するとともに、9年間の義務教育を終え学び舎を後にしました。





# 第113回 陸別小学校 卒業式 3/24

陸別小学校では3月24日に卒業式が行われました。学生服に身を包んだ6年生15名に卒業証書、併せて在校生には各学年の代表者に修了証書が授与され、児童達は令和4年度の全課程を終えました。



# 陸別保育所 卒園式

3/25

3月25日、陸別保育所の卒園式が行われました。年長のきりん組10名に保育証書が手渡され、園児達はそれぞれ「将来になりたい職業」や「お母さんへのお礼」を述べました。





# 令和4年度陸別町教育振興賞

3/21

令和4年度の陸別町教育振興賞表彰式が役場タウンホールで行われました。今年度は文化・スポーツの様々な分野から、個人の部12名、団体の部1団体の皆さんが表彰されました。有田教育長の式辞、記念品贈呈の後、野尻町長、本田議長からお祝いの言葉が述べられました。受賞者は次のとおりです（敬称略）。

## 文化奨励賞（児童生徒部門）

★橋本也実（陸中2年）

とちぎジュニア文芸第13号

とちぎジュニア文芸賞

★陸別中学校ボランティア部

和賀美衣菜、児玉果厘、長屋雪菜

橋本也実、畠野美菜、岡田漣

伊藤楓汰、藤戸若夏菜、山本滯

和賀一輝、和賀涼乃

第17回SYDボランティア奨励賞

小・中学生の部……………優秀賞

## 文化努力賞（児童生徒部門）

★和賀美衣菜（陸中3年）

第56回中学生の税についての作文

…公益社団法人十勝池田地方法人会 会長賞

★菅原大吉（陸中3年）

令和4年度十勝子ども大会

絵画の部……………入選

★谷口佳蓮（陸小6年）

令和4年度十勝子ども大会

家庭科作品の部……………入選

★谷口真凜（陸小4年）

令和4年度十勝子ども大会

工作の部……………入選

★小田夢琉（陸小2年）

令和4年度十勝子ども大会

工作の部……………入選

★編田楓奈（陸小2年）

令和4年度十勝子ども大会

工作の部……………入選

★梅田嘉紀（陸小1年）

令和4年度十勝子ども大会

絵画の部……………入選

★畠野結仁（陸小1年）

令和4年度十勝子ども大会

工作の部……………入選

## スポーツ奨励賞（ジュニア部門）

★朝倉春希（陸中2年）

第40回全十勝中学校新人陸上競技大会

中学男子の部 砲丸投……………第1位

★川初虹恋（陸中2年）

第29回北海道中学校新人陸上競技大会

中学女子の部 走高跳……………第2位

## スポーツ努力賞（ジュニア部門）

★富田寿汰朗（陸小4年）

第7回十勝地区空手道連盟少年少女交流大会

組手 小学4年生男子の部……………準優勝



# ごみは正しく分別して出しましょう!

限りある資源を有効に使うことや地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出を抑えるため、陸別町では他の自治体と同様にごみを細かく分別しリサイクルできる物は再利用しています。また、「分け方」のみではなく区分（種類）によっては洗うなど「出し方」も指定しています。

ここ最近、ごみの分別（分け方、出し方）が正しくないため収集されないごみが増えています。収集されないごみであふれているごみステーションも見受けられ、周辺住民から苦情が出ています。

ごみは正しく分別して出すようご理解ご協力をお願いいたします。

★ごみを出した日は、そのごみが収集されているか確認をしましょう。収集されていない場合はごみ袋に理由（混在、よごれ等）が記載されていますので改善をお願いいたします。

★ごみは収集日の当日（朝8時まで）に出しましょう。

★カラスなどに荒らされない対策、風で飛ばされない対策をしましょう。

★正しくない「分け方・出し方」の事例

- ・プラスチック容器が洗浄されていない
- ・ペットボトルのキャップが付いたままになっている（ペットボトル本体は「ペットボトル類」、キャップは「プラスチック容器包装」です）
- ・飲物の容器（ペットボトルと缶など）が混在している

★カメラ、携帯電話、目覚まし時計、テレビのリモコン、子どものおもちゃなど、「電池やバッテリー」が入っている物は必ず取り除きましょう。くりりんセンター（帯広市）で取り除かれていないことが原因と思われる火災が発生しています。

その他、詳しくは「ごみの出し方ガイド」及び「ごみ分別の一部変更のお知らせチラシ」等を参照願います。

※陸別町ホームページに掲載しています。役場で配布もしています。



問い合わせ

陸別町役場 町民課 国保・衛生担当

☎ 27-2141

# 令和4年度 陸別地区簡易水道の水質検査結果について

水道法で定められている検査項目全てにおいて水質基準値に適合していますので、安心してご利用できます。

令和5年度の陸別町水道水質検査計画を策定しました。ご覧になりたい方は役場2階建設課へお越しください。また、陸別町のホームページにも掲載しています。

## 令和4年8月に行った全項目(51項目)水質検査結果 陸別地区簡易水道 浄水(陸別浄化センター給水栓)

番号	項目名	基準値	結果値
1	一般細菌	100個/mL以下	0
2	大腸菌	検出されないこと	不検出
3	カドミウム及びその化合物	0.003mg/L以下	0.0003未満
4	水銀及びその化合物	0.0005mg/L以下	0.00005未満
5	セレン及びその化合物	0.01mg/L以下	0.001未満
6	鉛及びその化合物	0.01mg/L以下	0.001未満
7	ヒ素及びその化合物	0.01mg/L以下	0.001未満
8	六価クロム化合物	0.02mg/L以下	0.001未満
9	亜硝酸態窒素	0.04mg/L以下	0.004未満
10	シアン化物イオン及び塩化シアン	0.01mg/L以下	0.001未満
11	硝酸態窒素及び亜硝酸態窒素	10mg/L以下	0.2
12	フッ素及びその化合物	0.8mg/L以下	0.08未満
13	ホウ素及びその化合物	1.0mg/L以下	0.1未満
14	四塩化炭素	0.002mg/L以下	0.0002未満
15	1,4-ジオキサン	0.05mg/L以下	0.005未満
16	シス-1,2-ジクロロエチレン及びトランス-1,2-ジクロロエチレン	0.04mg/L以下	0.004未満
17	ジクロロメタン	0.02mg/L以下	0.002未満
18	テトラクロロエチレン	0.01mg/L以下	0.001未満
19	トリクロロエチレン	0.01mg/L以下	0.001未満
20	ベンゼン	0.01mg/L以下	0.001未満
21	塩素酸	0.6mg/L以下	0.07
22	クロロ酢酸	0.02mg/L以下	0.002未満
23	クロロホルム	0.06mg/L以下	0.003
24	ジクロロ酢酸	0.03mg/L以下	0.003未満
25	ジブロモクロロメタン	0.1mg/L以下	0.001未満
26	臭素酸	0.01mg/L以下	0.001未満
27	総トリハロメタン	0.1mg/L以下	0.003
28	トリクロロ酢酸	0.03mg/L以下	0.003未満
29	ブロモジクロロメタン	0.03mg/L以下	0.001未満
30	ブロモホルム	0.09mg/L以下	0.001未満
31	ホルムアルデヒド	0.08mg/L以下	0.008未満
32	亜鉛及びその化合物	1.0mg/L以下	0.006
33	アルミニウム及びその化合物	0.2mg/L以下	0.02
34	鉄及びその化合物	0.3mg/L以下	0.03未満
35	銅及びその化合物	1.0mg/L以下	0.012
36	ナトリウム及びその化合物	200mg/L以下	3.4
37	マンガン及びその化合物	0.05mg/L以下	0.005未満
38	塩化物イオン	200mg/L以下	5.4
39	カルシウム、マグネシウム等	300mg/L以下	17.3
40	蒸発残留物	500mg/L以下	49
41	陰イオン界面活性剤	0.2mg/L以下	0.02未満
42	ジェオスミン	0.0001mg/L以下	0.000001未満
43	2-メチルイソボルネオール	0.0001mg/L以下	0.000001未満
44	非イオン界面活性剤	0.02mg/L以下	0.005未満
45	フェノール類	0.005mg/L以下	0.0005未満
46	有機物(TOC)	3mg/L以下	0.4
47	PH値	5.8以上 8.6以下	6.9
48	味	異常でないこと	異常なし
49	臭気	異常でないこと	異常なし
50	色度	5度以下	1未満
51	濁度	2度以下	0.1未満

※ 水質検査機関：帯広市上下水道部水質検査センター



英語指導助手

ティムのコラム

No. 15



みなさん、こんにちは。3月というと、ボクにとつて非常にゆつたりとした月として記憶に刻まれていきます。日本とは異なり、カナダでは6月が年度末のため、日本の3月のような忙しさや新しい生活に向けた興奮はありません。唯一の楽しみはというと春休みが1週間あることです。ボクの家族は、春休みに山へ行くことが恒例行事でした。カナダではウィンタースポーツの主流はアイスホッケーですが、ホッケーはともお金がかかり、4人の超大柄な男子を養うだけで家計は精一杯でした。(ちなみにボクは4兄弟の4番目です) 食べ物だけでかなり高額になってしまつた4兄弟だったので(笑)、両親は代わりにスキーとスノーボードをさせてくれました。ボクたちの装備はだいたい中古品で、近場の地元のスキー場に行くだけでしたが、ボクたちは家族で行くスキー旅行が大好きでした。

ところで、ボクの実家からロッキー山脈まで車で約5時間かかります。当然、ホテルに宿泊する経済的な余裕はありませんでした。そのため、スキー旅行はほとんど日帰り

でした。前夜に荷物をフロン車に詰め込み、午前5時に起床し、眠気でほっとしながらもワクワクしていたことを覚えています。約1時間のドライブの後、いつも朝食のためにマクドナルドに立ち寄ります。正直なところ、マックマフィンとハッシュポテトほど魂と心を喜びで満たしてくれて、刺激的なものはありません！

眠気が少なくなるにつれて、次第に騒々しくなり、だんだん乱暴になります。もちろんボクたちは口げんかしたり、プロレスをしたりと騒がしくしましたが、それに対抗して父はCDの音量を上げて、後ろに座っていた騒々しい4重奏を無視しようとしていました(ごめんなさい、お父さん)。鮮明な思い出は、次男のステイブンが、怖い話をしてボクを怖がらせようとしたことです。もしボクがトイレで座っていると、モンスターがボクを下から引きずり降ろして、ボクの皮膚を盗みそれを着て楽しむ!という話でした。あるいは、悪魔に取り憑かれたふりをして、目を交差させて甲高い声でボクに話かけ続けました。彼はボクより6歳年上で、

彼はからかっているだけのつもりでも、8歳のボクは怯えていました(けつしてお漏らししてませんけどね)。

それにしても兄弟つて面白いですね。何時間も私を怖がらせるために一生懸命だった兄は、一方でスキー場ではボクを守るために一生懸命でした。ボクがスキー、ステイブンはスノーボードに乗っていた時のことです。ボクは木々の間を滑っていて、木の根に引つ掛かりました。ボクのスキー板の1つが完全にパラパラになって壊れてしまい、もう二度と両親の元に戻れないのではないかと恐怖に襲われました。よくボクを泣かせるのが好きで、いつもボクを悩ませていた兄は、ボクを背中に背負って山を下ってくれて、無事に両親の元に帰ることができました。

3月を迎えるたびにボクは家族を思い出します。旅行の喜び、多くの恐怖や傷と共に、兄がボクのそばにいてくれて心から感謝していることを思い出させてくれます！

それでは、また。

公民館新着情報

◇ 一般図書

- 真珠とダイヤモンド 上下巻 ..... 桐野夏生
- 地図と拳 (直木賞受賞作) ..... 小川 哲
- 月下の黒龍 ..... 神永 学
- 数学の女王 ..... 伏尾美紀
- 審議官 隠蔽捜査9・5 ..... 今野 敏
- ガウデイの遺言 ..... 下村 敦史
- しろがねの葉 (芥川賞受賞作) ..... 千早 茜
- ぼけの壁 ..... 和田 秀樹

◇ 児童図書

- リレー選手になりたい ..... 新井けい、宮尾和孝
- そんなわけで都道府県でまちやいました! 図鑑 ..... 伊藤賀一
- カムイの大地 ..... 泉田もと
- パンダなかよししたいそう ..... いりやまさとし
- ただいまねこ ..... ミヤザーナツ
- みやこかがみ ..... いもと ようこ
- たまごぱっかん!! ..... フフフーン
- ふわふわどこへ ..... 上宿歩、坂道なつ

◇ C D

- 「シングル」  
Life goes on ..... King & Prince  
Special Kiss ..... なにわ男子
- 「アルバム」  
STARS ..... 三代目 J SOUL BROTHERS  
TRIANGLE ..... DISH //

◇ DVD

- 異動辞令は音楽隊
- 今夜、世界からこの恋が消えても
- チェンソーマン Vol. 2

公民館図書室よりお知らせ

4月の特集コーナーは「家族」です

切なかったり、心が温まったり。家族に関わる本を集めてみました。

※本の貸出期間は3冊2週間です。





# 子育て支援センター おやこのひろば 行事予定

1日(土)		11日(火)	読み聞かせ	21日(金)	
2日(日)		12日(水)		22日(土)	
3日(月)		13日(木)	親子ふれあい遊び	23日(日)	
4日(火)	読み聞かせ	14日(金)		24日(月)	
5日(水)		15日(土)		25日(火)	読み聞かせ
6日(木)	親子ふれあい遊び	16日(日)		26日(水)	
7日(金)		17日(月)		27日(木)	お誕生会
8日(土)		18日(火)	読み聞かせ	28日(金)	
9日(日)		19日(水)		29日(土)	🇯🇵 昭和の日
10日(月)		20日(木)		30日(日)	

**問い合わせ** 社会福祉協議会 ☎27-2760 Fax 27-2017

※ 詳しい行事内容は、「おやこのひろば」内にある掲示板でお知らせしています。

## 子ども服・ベビー用品を集めています!

使わなくなったベビー用品、着られなくなった子ども服はありませんか？ おやこのひろばでは、リサイクル市場開催に向けて子ども服・ベビー用品を集めています。ご協力よろしくお願ひします。

**おやこのひろばの利用について**  
※ 下記の方は利用できません

1. お子様や同居家族に37.5度以上の発熱がある方
2. 風邪の症状がある方

## 消費生活相談室から

お知らせ

第120回

### 新生活のトラブル あなたの周りは大丈夫？

春は新大学生や新社会人などが一人暮らしを始める季節です。初めての一人暮らしで起こりやすいトラブルとその対策をご紹介します。

#### ★トラブルの事例とワンポイント

★退去時の現状回復等のトラブル

- ・ 契約時・契約内容や賃貸住宅の現状をよく確認しましょう。もしもに備え、部屋の写真等を記録しましょう。
- ・ 入居中・トラブルが起きたら、すぐに貸主に相談しましょう。
- ・ 退去時・清算内容をよく確認し、納得できない点は貸主側に説明を求めましょう。

#### ★引っ越しや不用品回収などの

##### 引っ越し関連トラブル

- ・ 引っ越しサービスの契約時には約款をよく確認し、価格とサービス内容も十分に検討しましょう。
- ・ 引っ越し完了後はすぐに荷物の状態を確認しましょう。
- ・ 不要品の処分はお住いの市町村が定める規則に則って処分しましょう。

・ 引っ越し完了後はすぐに荷物の状態を確認しましょう。

#### ★新生活を狙った

##### 訪問販売トラブル

- ・ その場ですぐ契約せず、不安や不審な点があれば家族や身近な人に相談!!
- ・ 不要な契約であればきっぱり断りましょう。
- ・ 訪問販売で契約した場合はクーリングオフできる可能性があります。

#### ★新生活でも気を付けたい儲け話

- ・ うまい話に飛びつかないようしましょう。
- ・ 知り合った相手から簡単に稼げるといわれても鵜呑みにしないようにしましょう。
- ・ 借金をしてまで投資や副業などのためにお金を支払うことはやめましょう。

#### ★スマホやネット回線の

##### 通信契約トラブル

- ・ 料金プランやサービス内容を書面でもしっかり確認し、説明を受けましょう。
- ・ 転居時にネット回線契約を変更する際にも契約条件等をよく確認しましょう。



# 健康コーナー

第297回

## ☆適切な体重について

【担当】  
保健福祉センター  
保健指導担当 主任  
管理栄養士 谷本 佑太

暖かな日差しの日々が増え、春を感じられるようになりましね。

4月は環境が変わる方が多いです。新しいことを始める方もいることでしょう。なにをするにでも健康でいることが大切です。

さて、健康に生活するために、今月は『適切な体重』についてお話ししたいと思います。



### 適切な体重とは？

みなさん、最近体重は計っていますか？

毎日計っている方もいれば、1年に1回くらいという方もいると思います。

たまに計ると思ったより増えていた、減っていたということはありませんか。体重は、日頃の生活が良くも悪くも目に見える大切な健康管理のひとつです。健康管理上、適切な体重

といわれる値があります。BMIという身長と体重で計算できる指標がありますので、次の表を参考に計算してみてください。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

年齢 (歳)	目標とするBMI
18 ~ 49	18.5 ~ 24.9
50 ~ 64	20.0 ~ 24.9
65 ~ 74	21.5 ~ 24.9
75以上	21.5 ~ 24.9

目標とするBMIは、死亡率が低いとされる範囲を基準に定められています。また、日本肥満学会では、18・5未満を『低体重(やせ)』、25・0以上を『肥満』と分類しています。

### 低体重(やせ)と肥満

目標とするBMIはわかっただけで、やせと肥満は、なぜ分類されるのでしょうか。それは、やせと肥満ともに様々な病気や健康障害を招く可能性があるからです。

### 低体重(やせ)

低体重(やせ)は、特に若い世代の女性で問題視されています。

適正体重との認識のズレ、やせに対する価値観などから、やせるために誤ったダイエットをするなど、偏った食生活が体に悪影響を及ぼします。

特に食べないでやせようとする偏った食生活では、鉄欠乏性の貧血や健康を維持するための栄養素の不足を引き起こします。

その影響で日常生活では、だるい・疲れやすいといった症状が出ます。

さらに、月経不順や低血圧、不整脈といった症状も起きる可能性があります。将来的には、卵巣機能の低下や低出生体重児を出産

するリスクも高くなり、高齢期ではフレイルのリスクにもなります。

やせることのすべてが悪いことではありません。

正しい知識を持って、正しい減量をしてください。

### 正しい減量へ！ 食生活の三箇条！！

- ① 炭水化物は食べる！  
→食べない、ではなく、少し量を減らす！
- ② たんぱく質は食べた方がやせる！  
→体内で燃焼され、消費カロリー量が増える！
- ③ 野菜・海藻・きのこはたくさん！  
→カロリーが少ないのに、ビタミンなどが豊富！

健康的な減量を行い、将来の自分のために健康な生活を過ごしましょう！

### 肥満

肥満は、体重もそうですが、特に内臓脂肪が体に悪影響を及ぼすと言われています。

体重とともに腹囲や体脂肪量を測定することが大切です。体重が増え、内臓脂肪が増え、高血圧・糖尿病などの生活習慣病を引き起こす可能性があります。

さらにその生活習慣病が悪化すると脳卒中や心疾患、腎不全を発症するリスクが高くなります。

内臓脂肪量の判断は腹囲が男性で85cm、女性で90cm以上が基準です。

自宅でもメジャーがあれば測定できますので、まずは自身の腹囲を体重とともに確認してみてください。

実は肥満もやせと同じく上記の方法の食生活が有効です。試してください。

食生活が整いましたら、次は運動で引き締めていきましょう。有酸素運動や筋力トレーニングで消費カロリーアップです！

詳しい指導の希望などがありましたら、お気軽に保健福祉センター保健指導担当までご連絡ください。

☎ 27・8001

# 学校給食に「高級牛肉」が登場 2/24

有限会社赤川牧場（赤川雅臣代表取締役）から寄贈された等級A5-12の和牛肉サイコロステーキが2月24日の給食で登場しました。陸別中学校では生徒達が不平等のないよう考えながら盛り付けし、おいしそうに食べていました。



ASHORO

## 足寄から

### 町民センターロビー展 「2022オンネトーフोटコンテスト写真展」

2022オンネトーフोटコンテストに寄せられた作品のうち、最優秀作品を含む約20点を展示する写真展を実施します。色が変化する神秘的な湖オンネトーの魅力が詰まった写真展です。ぜひご覧ください。



最優秀賞「月下の流星」

期間 **4月4日(火)～16日(日)**

場所 足寄町民センター 1階ロビー  
 詳細 足寄町教育委員会生涯学習担当  
 ☎ 25-3188

HONBETSU

## 本別から

### 義経の里本別公園の遊具をご利用ください

義経の里本別公園内のポート・ゴーカート等の有料遊具が4月から運営を開始します。ご家族連れで、ぜひ本別公園に遊びに来てください。

○ポート・ゴーカート・バッテリーカー

期間 **4月22日(土)～10月15日(日)**

運営日 土・日曜日、祝日

※4月29日(土)～5月7日(日) および  
 7月15日(土)～8月20日(日) は 毎日営業

※営業時間・料金など、詳しくは本別町公式ホームページ観光情報をご覧ください 観光情報のページはこちら→



問い合わせ

○ポート 本別公園「義経の館」 ☎ 22-4441

○ゴーカート・バッテリーカー

本別町役場建設水道課管理担当 ☎ 22-8122



# 第7回 町民カローリング大会 2/22

町教育委員会主催の第7回町民カローリング大会が陸別中学校体育館で開催されました。カローリング競技とは、1チーム3人で行うカーリングの室内版で、ジェットローラをポイントゾーンに近づける

ことを競う軽スポーツです。ポイントゾーンの手前で止まったり、行き過ぎたり、微妙な力加減が要求されます。この日は9チームが出場し、参加者は健康的に体を動かしました。



優勝した「若葉2」チーム

3/6 陸別町は立命館慶祥高校（江別市）と生徒の入学に関し提携を結んでいます。その第1号として入学した石橋朱莉さん（同校を令和5年3月卒業）が陸別町役場に取材するなどして完成させた「陸別町を活性化させるための施策に関する論文」を早坂副町長、有田教育長に提出するため来庁されました。



3/24 小松肇さん（帯広市）が北海道指導林家の認定を受け、陸別町役場で認定証交付式が行われました。北海道指導林家制度は、林家の模範となるような林業生産活動を展開している意欲的な林家を地域の指導者として認定するものです。

陸別町国民健康保険関寛斎診療所より

# オンライン資格確認開始のお知らせ

診療所では令和5年4月1日よりマイナンバーカードを利用した「オンライン資格確認システム」の運用を開始しました。マイナンバーカードをお持ちの方は、窓口において健康保険証をご提示いただかなくても窓口設置のカードリーダーを利用することで保険の資格確認が行えるようになります。なお、健康保険証でも従来どおり受診が可能です。

## オンライン資格確認システムとは

受診された患者様の保険情報及び、服用薬剤、特定健診に関する情報について、個々の医療機関がその場で確認できるシステムです。現在、マイナンバーカードと健康保険証を紐付けすることができるようになっていますが、マイナンバーカードを健康保険証として使用し、資格確認を行うために必要となるのが「オンライン資格確認システム」です。

## オンライン資格確認のメリットについて

- ・健康保険証が変わってもずっとマイナンバーカードで資格確認できます。
- ・お薬手帳等がなくても薬剤情報や特定健診情報を医療機関に提供できます（情報提供に同意された場合）。
- ・限度額認定証の申し込みと提示が不要となります。

## オンライン資格確認の手順

- ①マイナンバーカードを機器にセット
- ②モニター画面で顔認証
- ③情報提供の同意

情報提供は任意となります。機器やシステムに顔写真データは保存されませんのでご安心ください。



カードリーダー  
※表紙にも掲載しています

情報 INFORMATION

令和5年度  
りくべつ低温殺菌牛乳販売日

陸別で生産された生乳のみ使用！  
牛乳本来の風味を生かす「低温殺菌・成分無調整」！  
ぜひ、ご賞味ください

回数	販売開始日	店頭販売	宅配
第1回目	4月14日(金)	○	○
第2回目	4月28日(金)	○	×
第3回目	5月12日(金)	○	○
第4回目	5月26日(金)	○	×
第5回目	6月9日(金)	○	○
第6回目	6月23日(金)	○	×
第7回目	7月7日(金)	○	○
第8回目	7月21日(金)	○	×
第9回目	8月18日(金)	○	×
第10回目	8月25日(金)	○	○
第11回目	9月8日(金)	○	×
第12回目	9月29日(金)	○	○
第13回目	10月6日(金)	○	○
第14回目	10月27日(金)	○	×
第15回目	11月17日(金)	○	○
第16回目	12月8日(金)	○	○
第17回目	1月19日(金)	○	○
第18回目	2月2日(金)	○	○
第19回目	2月16日(金)	○	×
第20回目	3月1日(金)	○	○
第21回目	3月15日(金)	○	×

- ★店頭販売は、陸別観光物産館のみ  
☎ 27-2012
- ★宅配について  
申込先：大谷牛乳店（金子）  
☎ 090-9510-3034  
事前予約制です（販売日の週の月曜日まで）
- ★価格が一部改定されました  
900ml 450円(税込) → 変更なし  
200ml 150円(税込) → 170円(税込)
- ★消費期限が短いのでご注意ください  
販売開始日を含め4日間

陸別町長及び  
陸別町議会議員選挙  
4月23日(日) 投票日

**投票時間**  
役場（第1投票所）で投票をする方  
午前7時から午後7時まで  
役場以外（第2〜第5投票所）で  
投票をする方  
午前8時から午後5時まで

**期日前投票及び不在者投票**  
期間 4月19日(水)〜4月22日(土)  
時間 午前8時30分〜午後8時

**場所** 役場1階 第1会議室

各投票所では新型コロナウイルス感染症対策を実施しておりますが、ご来場の際は感染症対策にご協力をお願いいたします。

ご不明な点がありましたら、下記までご連絡ください。

陸別町選挙管理委員会事務局  
☎ 0156-27-2141 内線181





## INFORMATION 情報

## 「すずらん無料法律相談」の開催

釧路弁護士会主催の「すずらん無料法律相談会」を開催します。

事前予約制です。相談希望の場合は下記へご連絡ください。

★日時 5月18日(木) 11:00~13:30

★会場 陸別町役場1階 第1会議室

★予約 ☎27-2141 (役場産業振興課 商工業振興担当)

※1件の相談は30分までです。希望の時間がある場合は、お早めにご予約ください。

(相談例) 借金・離婚・相続・事故・悪徳商法・ご近所トラブル 他

## こころの健康、悩んでいませんか？

全国で年間20,169人の方が自殺により命を失っています。これは1日に50人以上の方が亡くなっていることとなります。北海道においても年間971人の方が亡くなっています(警察庁 自殺統計 令和元年)。自殺は特別な人だけにおこることではありません。日々の生活の様々な要因によって、こころが追い込まれおこるものです。普段の生活や新型コロナウイルス感染症に関する不安やスト

レス、大切な人やもの・ことを失ってしまったときなど、こころの不調やストレス症状が続いたり死にたい気持ちになってしまったとき、あなたの身近な人が心配なとき、ためらわずに相談してください。

北海道では、以下のような相談窓口を設けています。誰かに話すことで、つらさが和らぐこともあります。

★道立精神保健福祉センター ☎011-864-7121 (平日 9:00~17:00)

★こころの電話相談専用ダイヤル ☎0570-064-556  
(平日 9:00~21:00) (土日祝 10:00~16:00)

★北海道 いのちの電話 ☎011-231-4343 (相談専用) (24時間)

★帯広保健所 ☎0155-21-9110 (平日 9:00~17:00)

★厚生労働省みんなのメンタルヘルス総合サイト <https://www.mhlw.go.jp/kokoro>

問い合わせ 北海道保健福祉部 福祉局 障がい者保健福祉課 精神保健医療係  
☎011-204-5279 FAX 011-232-4068

## 令和5年度調理師試験の実施について

★試験日 令和5年8月29日(火)

★試験地 帯広市(会場は受験票により受験者へ通知する)

★受験資格 学校教育法第57条に規定する者であって、多数人に対して飲食物を調理して供与する寄宿舎、学校、病院等の施設又は飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業、複合型そうざい製造業に掲げる営業において、令和5年5月19日(金)までに2年以上調理の業務に従事した者

★受験願書の受付期間 令和5年5月8日(月)から令和5年5月19日(金)まで

★受験手数料 6,900円

問い合わせ 北海道十勝総合振興局 保健環境部保健行政室 企画総務課企画係  
☎0155-27-8638

## 令和5年度 とかち広域消防事務組合 消防職員採用資格試験（前期）

令和6年4月1日採用予定の消防職員採用資格試験（前期）の実施を5月下旬頃予定しています。

試験案内は4月10日（月）から、とかち広域消防局総務課、及び十勝管内各消防署で配布予定のほか、とかち広域消防事務組合ホームページにも掲載する予定です。

★受験区分 大学卒、短大卒、救急救命士（予定）

★採用人数・試験日程 試験案内で確認してください

問い合わせ とかち広域消防局総務課人事給与係

☎0155-26-9121



ホームページQRコード

## 協会けんぽ北海道支部からのお知らせ

### ★令和5年度の保険料率改定のご案内

令和5年3月分（4月納付分）から健康保険料率は10.29%（マイナス0.10%ポイント）、介護保険料率は1.82%（プラス0.18%ポイント）となります。ご自身の健康づくりや医療のかかり方

などを振り返り、より最適な行動をすることが将来的な北海道の医療費上昇、保険料率の伸びを抑えることにもつながりますので、ご協力いただきますようお願い申し上げます。



### ★さらにお得になる「生活習慣病予防健診」のご案内

協会けんぽでは、35～74歳の被保険者の方を対象に「生活習慣病予防健診」を実施しており、年度内お一人さま1回に限り、健診費用の一部を補助しています。令和5年4月からは、より多くの方に受診いただくために自己負担額を7,169円から

5,282円に軽減いたします。また、定期健康診断の検査項目に加えて、5大がん検診を含めた充実した健診項目をご用意しています。協会けんぽのお得で充実した内容の「生活習慣病予防健診」をぜひご利用ください！

問い合わせ 全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部 ☎011-726-0352（代表）

## 第32回 YOSAKOIソーラン祭り「市民審査員」募集！

YOSAKOIソーラン祭り（令和5年6月7日～11日開催）は北海道の初夏を彩る「市民参加型」のお祭りです。踊り子としてだけでなく、様々な形で参加できるのが魅力の一つです。

その一環として、チームの演舞を審査する「市民審査員」を募集します。特別な知識や技術は必要なく、札幌市以外の方も参加いただけます。

★募集人数 約180名 ※応募人数が定員を超えた場合は抽選

審査日は、6月10日・11日の指定された時間（いずれか1日）

★募集期間 令和5年4月1日（土）～4月28日（金）

★詳しくは公式ホームページをご覧ください。

公式ホームページアドレス&QRコード <https://www.yosakoi-soran.jp/>

問い合わせ 札幌市中央区北1条西2丁目 北海道経済センター4F

YOSAKOIソーラン祭り実行委員会

☎011-231-4351 Eメールアドレス [shinsa@yosakoi-soran.jp](mailto:shinsa@yosakoi-soran.jp)



## INFORMATION 情報

### 町職員人事異動

退職 令和5年3月31日付発令

【町長部局】

棟方勝則（町民課長）

【教育委員会】

近藤 隼（教育委員会主事補）

令和5年4月1日付発令 ※（ ）内は前職名等

【町長部局】

早坂政志▷町民課長事務取扱（副町長）

神林卓也▷保健福祉センター主任主査（保健福祉センター主任）

湯原裕利加▷総務課主事 出納課兼務（保健福祉センター主事）

香川智紀▷総務課 とかち広域消防事務組合派遣（総務課主事）

村澤一樹▷保健福祉センター主事（教育委員会保育士）

前田規仁▷産業振興課主事（新採用）

小川海輝▷建設課技師（新採用）

安田 葵▷保健福祉センター保育士（新採用）

松村祐菜▷保健福祉センター保育士（新採用）

土井美咲▷保健福祉センター保育士（新採用）

津田浩之▷総務課 再任用（短時間勤務）

宮崎正博▷総務課 再任用（短時間勤務）

棟方勝則▷町民課 再任用

佐々木美雪▷町民課 再任用（短時間勤務）

佐藤壽一▷建設課 再任用（短時間勤務）

後藤敏文▷診療所 再任用

【とかち広域消防事務組合陸別消防署・陸別町総務課併任】

青木 健▷総務課主任主査（総務課主任）

小田切卓弥▷総務課主任主査（総務課主任）

東 純一▷総務課主任主査（総務課主任）

【教育委員会】

前田智恵子▷教育委員会主任主査（保健福祉センター主任主査）

櫻井夏樹▷教育委員会主事補（新採用）

北村正利▷教育委員会 再任用（短時間勤務）

首藤貴美子▷教育委員会 再任用（短時間勤務）

### 銭湯にいこう！

銭湯は家庭風呂にはない効果と楽しみがあります。広くて湯量も豊富な銭湯の浴槽にゆっくり浸かれれば、仕事や勉強など日々の疲れが癒やされ、心も体もリラックスできると言われています。また、銭湯は昔から地域の社交場として、肩書きや立場を超えた“裸の付き合い”も楽しみの一つとなっています。ご家族揃ってお近くの銭湯をご利用ください。

問い合わせ

北海道公衆浴場業生活衛生同業組合

☎011-611-9341

ホームページ

<http://www.kita-no-sento.com/>

### 障がい者等用 駐車スペースの 適正利用について

店舗などの駐車場にある障がい者等用駐車スペースは、車の乗り降りや歩行が困難な方の専用スペースです。このスペースは車いすを使用している方などが乗り降りできるように、普通のものより広めにつくられ建物の出入口に近い便利な場所にあります。

しかしながら、「心ないドライバーによる障がい者等用駐車スペースへの駐車により、障がいのある方々の利用に支障をきたしている」という声が寄せられています。本当に必要な方がいつでも利用できるように、障がい者等用駐車場への迷惑駐車はやめましょう。

問い合わせ

北海道保健福祉部

福祉局地域福祉課企画調整係

☎011-204-5267

FAX 011-232-4070



# 銀河の森コテージ村からのお知らせ

## 〈3月24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(☎27-4040 FAX27-4041)

4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	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	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

5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	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	○	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

### 町民のうごき

**けっこん** (大沼広大さん 3・14 苦務 遠藤純華さん 3・14 釧路市)

**おくやみ** 高橋義弘さん 69歳 3・18 東一条2区  
鈴江恵美子さん 84歳 3・20 共栄第1  
小南禮子さん 90歳 4・1 共栄第1

### 運転免許更新時講習日程

詳細は本別警察署(☎22-0110)にお問い合わせください。

月	会場名	種類	日	曜日	時刻	月	会場名	種類	日	曜日	時刻
4	本別中央 公民館	一般	12	水	10:00	5	本別中央 公民館	一般	10	水	10:00
		優良	12	水	11:30			優良	10	水	11:30
		違反	26	水	10:00			違反 初回	24	水	10:00
月	足寄町民 センター	優良	20	木	14:00	月	足寄町民 センター	優良	18	木	14:00
		一般	20	木	15:00			一般	18	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 令和5年2月28日現在

( )内は前月末比  
人口 2,227人(-2)  
男 1,117人(+1)  
女 1,110人(-3)  
世帯数 1,292戸(±0)

### 友好町民の会 289人(+7)

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

### ご厚意 ご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  
◇松村重子さん(栄町) 5万円

### ゼロカーボンシティ宣言

ゼロカーボンシティとは、2050年にCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)の排出量を実質ゼロにすることを表明した自治体のことで、すでに多くの自治体がこの宣言をしています。

令和5年3月7日、陸別町議会3月定例会において、野尻町長が陸別町も積極的に脱炭素化に取り組むゼロカーボンシティを目指すことを宣言しました。



4月1日現在  
交通事故死ゼロ  
3,116日

「飛び出さず しっかり待つよ 慌てずに」 新藤朝日さん(陸中3年)