

Rikubetsu Town



Public Information No.653

2015



平成27年



～今月の表紙～

待ちに待ったオープン

コミュニティプラザ☆ぷらっと (7月4日)

- ◇ 第7回 ふるさと銀河線りくべつ鉄道まつり
- ◇ コミュニティプラザ☆ぷらっとオープン
- ◇ 平成27年国勢調査

第7回 ふるさと銀河線 りくべつ鉄道まつり

7月18日、19日 第7回ふるさと銀河線りくべつ鉄道まつりが開催されました。

18日の前夜祭では、恒例の花火大会や町内の音楽グループ「バックヤードミュージック」のミニライブなどが行われました。

また、19日は駅構内や駅前多目的広場を会場に体験乗車や歌謡・お笑いショーなど様々な催しが行われ、来場者3500人が2日間に渡り夏の陸別を堪能しました。



▶1500発打ち上げられた
花火大会（18日）



▶抽選会の特賞は、札幌市から来ていただいた方（19日）



▶「転車でGo!」の優勝は、奈良県から新婚旅行で訪れたご夫婦（19日）



18日の前夜祭から「しばれ君」USBメモリが発売されました。このUSBメモリは、兵庫県から移住体験で陸別を訪れている小阪実さんが企画。小阪さんは、「大好きな陸別をPRして、少しでも町のために役立てば」と話していました。
このUSBメモリは道の駅、観光物産館で販売中です。

第7回 陸別スターライト フェスティバル

7月11日 今回で7回目となる陸別スターライトフェスティバルが、銀河の森天文台で開かれ、町民など約2000人が講演会とコンサートを楽しみました。

講演会は、名古屋大学太陽地球環境研究所副所長の草野完也教授による「何かおかしいぞ、最近の太陽」と題して行われ、「太陽活動は、100年ぶりに停滞している状況。活動状況によっては人間生活や地球の気候にも影響するの」で継続した研究が必要」と語りました。

コンサートでは、アンサンブルグループ「奏楽（そら）」がクラシックや映画音楽を演奏。参加者は全12曲の心地よい音色を楽しみました。



草野完也教授による講演会（写真上）と「奏楽（そら）」によるコンサート（写真下）

「ミニイベント☆ざんご」オープン

オープンに行列

7月4日 昨年11月から陸別町商工会により建設が進められていた商業活性化施設が完成しました。

この日は、正午のオープンを前に関係者ら60人が集まり落成式が行われ、主催者を代表して石橋強商工会長が、「この施設の運営は、町内の各団体などと検討しながら全国的なモデル事業となるよう努力していきたい」とあいさつ。野尻町長ら来賓の祝辞の後、テープカットを行いました。

落成式後には、オープンを待ちわびた多くの町民が行列をつくり、正午のサイレンとともに買い物や食事を楽しんでいました。



ワンデイシェフモ

7月15日には、ぶらつと内の「まちカフェmorrito（もりと）」で初となるワンデイシェフも行われ、町内の主婦グループ「ママズカフェ」（高橋理恵代表）が活動10周年を記念して、一日限りの出店を行いました。

メニューは、ランチや飲み物、デザートを用意。50食準備したランチは完売しました。高橋代表は、「予想以上のお客さまに来ていただいた。また機会があれば出店したい」と話していました。

デザートを用意。50食準備したランチは完売しました。高橋代表は、「予想以上のお客さまに来ていただいた。また機会があれば出店したい」と話していました。



テープカットを行った落成式（写真上）とワンデイシェフを行った「ママズカフェ」の皆さん（写真下）

平成27年度 交通安全住民の集い

7月21日 今年度の交通安全住民の集いが保健センター前広場で行われました。

この集会には、町内各団体や事業所、保育所園児や児童生徒など約200人が参加。交通事故のない町を目指して誓いを新たにしました。

今年度の交通安全貢献団体として、陸別町老人クラブ連合会（五十嵐健男会長）を表彰。交通安全スローガンの最優秀作品は、高橋萌々香さん（陸中2年）が選ばれました。なお、保育所園児による交通安全の誓いの発表後に予定されていた町内パレードは、雨天のため中止となりました。



交通安全貢献団体表彰の陸別町老人クラブ連合会、五十嵐健男会長（写真上）と交通安全スローガン最優秀作の高橋萌々香さん（写真下）



平成27年国勢調査 にご協力ください

今年、5年に一度の「国勢調査」が実施されます。この国勢調査は、少子高齢化社会にある日本の未来を描くための重要な統計調査です。町内に在住するすべての方が対象となりますので、ご協力をお願いいたします。

☆9月から調査員が訪問します

9月から10月にかけて国から任命された調査員が、各世帯を訪問いたします。調査員は、非常勤の国家公務員として法律を遵守するとともに、「国勢調査員証」を身に付けて調査を行います。

☆スマートフォンで回答可能に

今回の国勢調査から、インターネットによる「オンライン回答」が可能となりました。パソコンはもちろん、タブレット端末、スマートフォンなどインターネットに接続できる機器から、いつでも、どこでも回答できます。

回答に必要な書類及び詳細は、9月上旬から中旬にかけて調査員が各世帯に配布いたします。

☆郵送提出もご利用ください

オンライン回答ができない方には、従前どおり紙の調査票を9月下旬に調査員が配布します。回答後は、調査員による回収が郵送による提出のどちらかを選択できます。お仕事の都合などで調査員へ提出することが困難な場合は、郵送提出をご利用ください。

※郵送提出用封筒は、調査員が配布します。

問合せ 町民課広報広聴・統計担当 ☎27-2141 内線118

国民

従業員やその扶養家族

金融機関の顧客原稿の執筆者など

民間事業者

源泉徴収票や支払調書の作成

各種法定調書や被保険者資格取得届等に個人番号を記載し、行政機関等に提出します。

支払調書 (イメージ)

| | | |
|---------|------|-----------|
| 支払を受ける者 | 個人番号 | 1234-XXXX |
| | 氏名 | 番号 太郎 |

被保険者資格取得届 (イメージ)

| 個人番号 | 被保険者氏名 | 資格取得年月日 |
|---------|--------|---------|
| 5678-XX | 難波 一郎 | 25.4.1 |
| 9876-XX | 難波 花子 | 25.4.1 |

法律で定められた事務以外でマイナンバーを利用することは出来ません。

行政機関

税務署 市区町村

年金事務所 健康保険組合 ハローワーク

マイナちゃん
マイナンバー

マイナンバー便り

第5回

町民課
戸籍住民担当

民間事業者の マイナンバー利用

民間事業者は、従業員の健康保険や厚生年金等の加入手続きや給与の源泉徴収票等の作成を行っています。

平成28年1月以降は、これらの手続きを行うために個人のマイナンバーの取得が必要となります。

このことから、民間事業者においても個人から取得したマイナンバーの適切な管理が必要となります。

なお、マイナンバーには、利用・提供・収集に制限がありますのでご注意ください。詳しい内容は、内閣官房のホームページ（「マイナンバー」で検索）などでご確認ください。

問合せ
町民課戸籍住民担当
☎27-2141
内線112

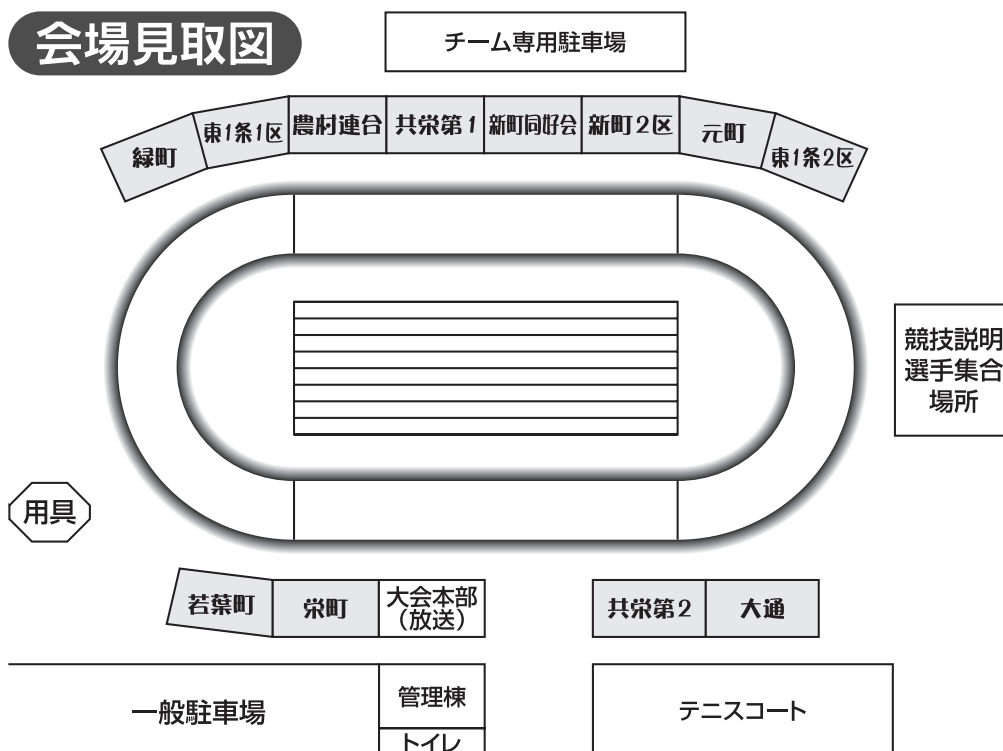
大会プログラム

| 順番 | 時間 | 種目 | 性別 | 人数 | 回数 | 競技説明 |
|----|-------------|-----------------------|----|----------|----|--|
| 1 | 9:30~ 9:45 | 開 会 式 | | 全員 | | プラカードを先頭に各チーム2列でメインスタンドに向かい整列する。 |
| 2 | 9:45~ 9:55 | 体 操 | | 全員 | | 体操のできる隊形に広がる。「ラジオ体操第1」を行う。 |
| 3 | 10:00~10:15 | P K 戦 | 男女 | 3 3 | 6 | ボールを蹴りゴールに入ったボールの個数×1点をチームの得点とする。 |
| 4 | 10:15~10:35 | ニ ッ サ ン ・ オフロードレース | 男女 | 10 | 3 | 2人1組で車のタイヤの中にボールを2個入れ、1組が50m引っ張り、5組でリレーする。 |
| 5 | 10:35~11:00 | 交 通 安 全 宣 言 | 男女 | 2 3 | 3 | ニュースポーツのポーラーボールで1人1投し、青・黄・赤・失敗を決定。指定された色のコーンを回ってリレーする。 |
| 6 | 11:00~11:05 | 陸 別 音 頭 (ゼッケン必要無) | | 10 以上 | | 陸別音頭を踊る。各チーム1名につき1点を得点とする。但し10点を限度。 |
| 7 | 11:05~11:20 | 星 に 願 い を ! | | 10 | 1 | 各チーム10名が3択のクイズに3問挑戦し全問正解者数×1点を得点とする。 |
| 8 | 11:20~11:50 | 開 拓 物 語 | 男女 | 4 4 | 3 | 男性が一輪車に土嚢を積み20m往復しリレーする。次に女性が一升ビンにコップで牛乳をあふれるまで入れてリレーする。 |
| 9 | 11:50~12:05 | チ ャ ーム の 迷 運 は ?? | | 15 | 3 | ジャンケンゲームです。1対1で一緒に行く。勝った人数分を得点とする。……最初はグー、ジャンケンショ…… |
| 10 | 12:05~12:15 | メ イ ク ド ラ マ | 男女 | 5 5 | 2 | 玉入れ (20個)。制限時間40秒。1玉1点とする。 〔玉が全部入るとパーフェクト賞贈呈〕 |
| 11 | 12:15~12:20 | ぼ っ ち ゃ ん 競 争 | | 多数 | | 幼児による競争 (全員参加賞) |
| 12 | 12:25~12:40 | 閉 会 式 | | 全員 | | 開会式のとおり整列する。 |

とき **8月30日(日)**
ところ **町民運動場**

第48回 町民スポーツレク大会 開催

会場見取図



お知らせ

新町同好会を含む市街地チーム及び農業に従事している農村連合チーム以外の方は、全てのチームで参加が可能です。

詳しくは、参加を希望されるチーム関係者にお問い合わせ下さい。

※大会に関するお問い合わせは、教育委員会社会体育担当 (☎ 27-2123) まで



7/5 オートバイのラリー「陸別クロスカントリー」が陸別サーキット周辺で行われました。参加者33人は、所々ぬかるんだ1周約8kmのコースに悪戦苦闘しながらも果敢にアクセルを開けていました。



6/23 橋石橋建設による農地・農業用水の保全活動が行われました。この活動は、社会貢献の一環として平成24年から継続しているもので、社員4名が明渠排水路約500mの草刈りや雑木の伐採に汗を流しました。



7/9 ちびっこ防火フェスティバルが、陸別消防庁舎前で行了されました。参加した陸別保育所園児は、放水訓練や消防車の体験乗車を楽しみ、消防署員による本番さながらの緊迫した消火訓練を見学しました。



7/3 ふれあいビールまつり（社会福祉協議会主催）がタウンホールで開かれました。祭りは、野尻町長の乾杯で開始。参加者約500人はビールを片手に談笑し、恒例のお楽しみ抽選会を楽しみました。



7/17 ほくでんファミリーコンサートがタウンホールで開かれました。陸別では18年ぶりとなる札幌交響楽団の織細で迫力ある演奏は集まった約320人を魅了。演奏後は大きな拍手が会場に響きました。



7/4 今回で9回目となる、しばれロックフェスティバルがイベントセンターで行われました。時折雨が降る天候となりましたが、来場者は道内各地から集まった11バンドの様々な演奏を楽しみました。



7/25 第12回屋台村（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。会場には、13件の屋台が軒を連ね、来場者は飲み物を片手に各屋台の自慢の料理を味わいながら夏の一夜を楽しみました。



7/22 介護を支える会（地域包括支援センター）による「ほっとカフェ」が、しらかば苑で行われました。参加した入所者ら約50人は、お茶会を楽しみながらバラの切り絵を作成するなど楽しいひと時を過ごしました。

8月は、北方領土返還要求運動強調月間です

我が国固有の領土である択捉島、国後島、色丹島及び歯舞群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。

戦後、日本は一貫して四島の返還をロシア（旧ソ連）に対して要求し続けてきましたが、北方領土返還要求運動が始まってから既に60年以上が経過しているにもかかわらず、その返還は未だに実現していません。

北方領土問題は、日・口間の最大の懸案です。両国の真の関係改善のためには、四島の返還によりこの問題を早急に解決し、平和条約を締結する必要があります。そのためには、国民一人ひとりが、この問題への正しい認識と理解を深め、北方領土の一日も早い返還実現のために皆様のご協力をお願いいたします。

消費生活相談室から

〜かみちゃんです〜

第28回

消費生活
専門相談員

上村正子

☆注意情報 抱っこヒモから子どもが落ちた

さわやかな北海道の初夏。外歩きが楽しい季節になりました。元気に走り回る子どもたちの姿を見かけると、子育てに奮闘した頃をなつかしく思い出します。毎日の育児・家事は、ほんとうに大変な仕事です。

「抱っこヒモ」を使用中に子どもが落ちた」という事故がおきています。12ヶ月未満の子どもも多く、特に4ヶ月以下では入院を必要とする重症事故が多く発生しています。

国民生活センターの「子どもサポート情報」の事例を紹介します。

【1ヶ月男児】抱っこヒモの留め具を付け替えようとしたときに、抱っこヒモの横から子どもがすり抜けて、フローリング床に落下して前頭骨を骨折した。

【5ヶ月女児】抱っこヒモで子どもを抱っこしたまま、洗たく物を取り込んでいた。かがんだ拍子に、抱っこヒモの肩ベルトと脇のヒモの間から転落して額を打った。

【5ヶ月男児】子どもを抱っこしようとして抱っこヒモを装着している途中に、テーブルの上に置いてある物をとろうとしたら、子どもが動いた。高さ80センチのテーブルに頭をぶつけ、その後床にうつぶせに落ちた。

子育て中、子どもにケガは付き物ですが重大事故にならないことを願います。

私の娘は満1歳の誕生日に、玄関のタタキからコンクリート床に落ち、額を3針縫いました。つかまり立ちができた頃で、ちよつと目を放したすきの出来事でした。まだ傷あとが残っています。（娘よ、「ごめん…」）抱っこヒモは、子どもの顔が見えるので便利ですが、前にかがむときは必ず子どもを手で支えるなど、ごつごつ注意下さい。

*さわやかな北海道の夏を楽しみましょう。
*中高年世代は歩行中のつまずき転倒骨折にご用心。

消費者庁では、「子ども安全メール from 消費者庁」という無料のメール配信を行っております。QRコード読み取ると、登録のページが表示されます。登録してみたいかがでしょうか。



百恋駅に網走本線成功記念碑を移築

町指定文化財「網走本線開通記念成功記念碑」を移築しました

町文化財に指定されている「網走本線開通記念成功記念碑」が、7月に、ふるさと銀河線りくべつ鉄道の百恋駅（下敷祿別）に移築されました。

この「成功記念碑」は網走線の鉄道工事において、分線から小利別駅付近までの本線工事・橋梁工事である第五工区の工事を請け負った荒井組（現在の荒井建設株式会社・本社 旭川市）が完成を記念して明治43年に建立したもので、昭和54年に陸別町文化財に指定されました。

第五工区の川上付近は利別川が蛇行し、橋梁工事を伴うことから網走線工事で最も困難な工事区域でした。物資の輸送路が無いために工事資材の搬入に苦勞し、熱病やマラリアなどにも悩まされました。こうした困難を乗り越えて開通した網走線は交通手段に留まらず、農産物や木材資源の輸送に大きく貢献し、陸別町発展の大きな原動力となったのです。

この成功記念碑の移築を提案し、実施してくださったのが設置者である荒井建設株式会社です。昨年創立120周年を迎え、その記念事業のひとつとして実施されました。それまで記念碑は長年の風雪により基礎が崩れ始めており、周辺整備もされていなかったため見学は困難な状態でした。移



築は網走線の歴史をより多くの人に知ってもらうことができるとして、各関係機関も協力していただき、7月24日には除幕式を行うことができました。

百恋駅の新たな見所として、多くの人にこの記念碑を見ていただけたらと思います。

問合せ 教育委員会
社会教育・社会体育担当
☎ 271-2124

公民館新着情報

◇ 一般図書

- 美しい果実……………唐爪 直
- 天皇の料理番……………杉森久英
- スマイルメイカー……………横関 大
- リバーズ……………湊 かなえ
- 煩惱の子……………大道珠貴
- 103歳になってわかったこと……………篠田桃紅
- フランス人は10着しか服を持たない……………ジェラール・L・スコット
- 家族という病……………下重暁子

◇ 児童図書

- おじいちゃんが孫に語る戦争……………田原総一朗
- あいつとぼく……………辻村ノリアキ
- ファンファンおばけやしき……………はんだ みちこ
- ロールパンバス……………モカ子
- バケモノの子……………細田 守
- かもめたくはいびん……………いしい ひろし
- どっちがつよい？カブト対クワガタ……………久保秀一
- うまくなる水泳……………岩元健一

◇ C D

- 「シングル」……………関ジャニ∞
- 強く強く強く……………Dream5
- ようかい体操第二……………Dream5
- 「アルバム」……………

NOMUSICNOWEAPON…ゴールデンボンバー

◇ DVD

- 0・5ミリ……………
- アオハライド……………
- 進撃の巨人 7……………

※本の貸出期間は3冊2週間です。



(写真左から) 山本春子さん、望木照子さん、飯尾ノブエさん、土井勝夫さん、小南博信さん、藤本伊一さん

第29回 町民パークゴルフ大会

7月12日 第29回町民パークゴルフ大会が、わかばパークゴルフ場で4コース36ホール、男女個人戦で行われました。大会結果は次のとおりです。(敬称略、大会規定により同スコアは年齢で順位を決定)

| 【男子の部】 | スコア |
|------------|------|
| 優勝 = 土井勝夫 | (92) |
| 準優勝 = 小南博信 | (96) |
| 第3位 = 藤本伊一 | (97) |

| 【女子の部】 | スコア |
|------------|-------|
| 優勝 = 飯尾ノブエ | (98) |
| 準優勝 = 望木照子 | (107) |
| 第3位 = 山本春子 | (123) |

参加者募集

第7回 町民水泳記録会

- ▶ **と き** 9月3日(木) 午後6時より
- ▶ **と ころ** 陸別町水泳プール
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **参加資格** 町民であること、スポーツ安全保険に加入していること
- ▶ **競技種目** 4泳法(自・平・背・バタ)
25m・50m・100m
ビート板キック25m
個人メドレー100m・200m
フリー・メドレーリレー100m・200m
- ▶ **表彰等** 参加者全員に記録証、フリーリレー優勝チームに副賞、フリーリレー参加者全員に参加賞を授与
- ▶ **参加申込** 8月31日(月)までに教育委員会まで申込書を提出
- ▶ **問い合わせ** 教育委員会社会体育担当
☎ 27-2123

第12回 会長杯 ゲートボール大会

7月8日 陸別町社会福祉協議会主催の第12回会長杯ゲートボール大会が開催され、19人3チームが参加しました。

大会結果は次の通りです。

| |
|-------------|
| 優勝 = 藤田チーム |
| 準優勝 = 長屋チーム |
| 第3位 = 会長チーム |



大会に参加された皆さん

< 8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 | | 自由遊び（保健センター） | らっこクラブ |
| 4 | 火 | | | |
| 5 | 水 | | | |
| 6 | 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 |
| 7 | 金 | 保育所七夕まつり | | |
| 8 | 土 | | | |
| 9 | 日 | | | |
| 10 | 月 | 保育所夏季休所（17日まで） | 自由遊び（保健センター） | らっこクラブ |
| 11 | 火 | | | |
| 12 | 水 | | | |
| 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 | | 自由遊び（保健センター） | らっこクラブ |
| 18 | 火 | 保育所第2期始まり | | |
| 19 | 水 | | | |
| 20 | 木 | 戦没者追悼式 | 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 |
| 21 | 金 | | 妊婦・乳幼児相談、離乳食試食会（保健センター） | 保健福祉センター |
| 22 | 土 | | | |
| 23 | 日 | | | |
| 24 | 月 | | 自由遊び（保健センター） | らっこクラブ |
| 25 | 火 | | 1歳6ヵ月児・3歳児健診、フッ化物塗布（保健センター） | 保健福祉センター |
| 26 | 水 | | | |
| 27 | 木 | | 夏まつり（保健センター） | 保健福祉センター |
| 28 | 金 | | | |
| 29 | 土 | | | |
| 30 | 日 | 第48回町民スポーツレク大会 | | |
| 31 | 月 | おたんじょう会（陸別保育所） | | |

※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 ☎27-8001

◇ 子育て支援センターから ◇

- 気温の高い日は水遊びをしますので、着替えの用意をお願いします。
- 乳幼児とその保護者が自由に利用できる「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）

ASHORO

足寄から

第36回足寄ふるさと盆踊り・両国花火大会

盆踊りや花火大会などさまざまな催し物で皆さんをお迎えます。ぜひご来場ください。

- と き 8月15日(土) 午後1時～
と ころ 町民センター前駐車場および周辺
内 容 午後1時00分～ピアガーデン
午後3時30分～子ども縁日
午後5時30分～みんなで楽しむ足寄音頭
子ども盆踊り
午後6時00分～もちまき
午後6時15分～仮装盆踊り・素踊り
午後7時15分～両国花火大会
午後8時15分～仮装盆踊り審査発表・表彰式
お楽しみ抽選会
※時間は変更になる場合があります
詳 細 足寄町役場経済課林業商工観光室
☎25-2141 内線252

HONBETSU

本別から

第19回本別きらめきタウンフェスティバル2015

本別最大のイベント「本別きらめきタウンフェスティバル2015」が開催されます。うまいもの市や東十勝花火大会など一日中楽しめるお祭りです。皆様のご来場をお待ちしています。

- と き 9月5日(土)・6日(日)
と ころ 利別川河川敷地特設会場
内 容 <5日> 午前11時00分～うまいもの市など
午後1時00分～ふわふわランド
午後7時00分～開会式&花火点火セレモニー
午後7時30分～東十勝花火大会 4,500発！
<6日> 午前10時00分～うまいもの市、ふわふわランド、ぱんぱレースなど
午前11時00分～キャラクターショー『手裏剣戦隊ニンニンジャー』（1回目）
※2回目は午後2時から
午後6時00分～「水森かおり」ほか 歌謡ショー
詳 細 本別町役場 ☎22-2141

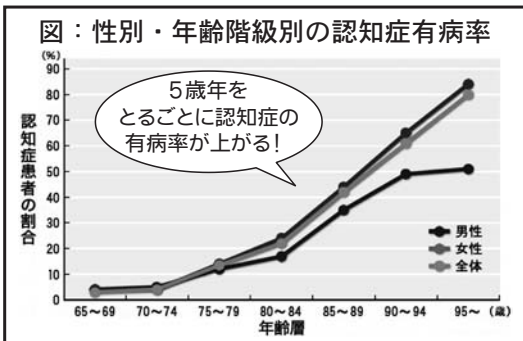
健康コーナー 205

☆認知症予防と疾病管理

【担当】
保健福祉センター
保健師 請川友香

認知症は誰でもかかる可能性がある身近な病気です。

「性別・年齢階級別の認知症有病率」の統計では、高齢になるほど有病率が高くなる傾向にあり、5歳年をとるごとに2倍有病率が上がると出ています。昔は認知症になる前に寿命がきていたのが問題にならなかつたのですが、高齢化社会と言われる現代においては、重要な病気の一つとなっています。



○久山町研究でわかった認知症と糖尿病の関係

久山町研究とは、福岡県久山町の地域住民における生活習慣病の実態を50年間にわたり追跡している研究で、脳卒中や虚血性心疾患などの発生要因を疫学的に研究しているものです。

その中で最近では、認知症の実態とその予防のあり方の研究が大きな課題となっており、認知症・アルツハイマー型認知症の有病率増加の背景に、糖尿病が大きく関係していることがわかりました。

高血糖・糖尿病は、脳動脈硬化を進展させて脳卒中、特に脳梗塞を発生させるとともに、微小血管病変を形成して潜在的脳虚血を引き起こし、血管性認知症の原因となることが知られています。また、高血糖状態が長期間持続することで糖尿病性によって細胞内の酸化ストレスが増大し、それが脳

の老化をもたらし、最終的にアルツハイマー型認知症につながっていきます。アルツハイマー型認知症

は、脳にベータアミロイドというタンパクが凝集して老人斑を形成し、神経細胞を破壊することで発症します。

糖代謝異常が長期間続くということは、認知症の発牛リスクを高めることになり

○認知症の予防とは

認知症には予防薬もなく、特効薬もありません。したがって、認知症を予防するには、危険因子を見つけてそれを是正するとともに、防御因子を見出してそれを

活用する必要があります。久山町研究ではいくつかの因子を発見したのでご紹介

します。久山町研究の調査から、認知症は生活習慣と大きく関連していることがわかって

きました。認知症予防は「認知症を遅らせる」ということであり、「認知症にならない」ということではないのです

が、認知症のリスクを減らすためには、糖尿病をはじめとするその危険因子を管理するとともに、運動や食生活を直すことが重要とい

えます。糖尿病が重度化すると、インスリンの自己注射とい

う医療の管理が必要となったり、末梢神経障害から足の切断や視力の低下など、生活にも影響してきます。

健やかな老後を目指すために、今からの疾病管理が大事です。

陸別町では、保健師が健診の事後指導に力を入れており、健診をただ受けるだけではなく、生活に有効に生かすことができるようにお手伝いしています。

日頃の健康管理について、保健師にご相談ください。

▼問合せ

陸別町保健福祉センター
☎271-8001

認知症は多因子疾患

危険因子 不健康な食事・飲酒過多・喫煙・高血圧・肥満・糖尿病・高脂血症・血管障害・神経障害・うつ病

防御因子 社会活動・余暇活動・対人接触・身体活動・運動・抗酸化物・不飽和脂肪酸・地中海食・適度な飲酒教育

※運動 1995年に、久山町研究は世界に先駆けて余暇時あるいは仕事中の運動量の多い群でアルツハイマー型認知症の発症リスクが有意に低いことを報告しています。久山町では、ウォーキングあるいはそれ以上の強度の運動を1日30分以上、週3回以上行うことでその予防効果が認められています。

※食事パターン 海外の追跡研究では、地中海式食事法(オリーブオイル、ナッツ、魚、豆など)はアルツハイマー型認知症のリスクを減少させるという報告がありますが、久山町研究においては、大豆、大豆製品、緑黄色野菜、淡色野菜、海草類、牛乳、乳製品の摂取量が多く、米の摂取量が少ないという食事パターンに認知症のリスクが少なく出ました。この食事パターンには、果物、果物ジュース、イモ類、魚の摂取量が多く、酒の摂取量が少ないという傾向もありました。ただ、減らすと良い食品となった米については、単品で見ると認知症発症と関連がなく、米(ごはん)の摂取量が多いほど他の食品(おかず)の量が減ってしまいバランスの良い食事につながらなかったと考察されています。なので、主食(米)に偏ることなく、主菜・副菜をしっかり摂ってバランスの良い食事を心がけることが認知症のリスクを減らすうえで有効だと考えられます。 ※久山町研究より抜粋

情報 INFORMATION

とかち帯広空港「空の日」記念 航空まつり2015

スポーツカイト演舞、消防車・道警ヘリのデモンストラーション、地場産品コーナーなど子供から大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんです。ぜひお越しください。

と き 9月13日(日) 10:00~15:00
と ころ とかち帯広空港
問 合 せ とかち帯広空港「空の日」記念事業実行委員会
 (帯広市空港事務所内)
☎ 0155-64-5320

借金・金融一般相談会

北海道財務局の専門相談員が、「借金の悩み」を親身になって相談をお受けし、解決方法を提案いたします。

※相談無料、予約不要
と き 8月28日(金) 9:00~14:00
と ころ 帯広財務事務所2階(帯広市西5条南6丁目)
問 合 せ 北海道財務局(相談員直通)
☎ 011-807-5144

東北十勝障がい者就労支援ネットワークセミナー

障がいのある方、その家族、企業などを対象とした就労についての相談会と就労支援に関するセミナーを開催します。

と き 8月18日(火)
 11:00~12:00 就労相談会(要予約)
 ※対象者:障がいのある方、その家族、企業
 13:30~14:30 就労支援セミナー
 ※テーマ『地域での就労支援について』
 14:40~15:40 情報交換会
 ※個別相談会のみ参加、就労セミナー、情報交換会のみ参加でも可。
と ころ 足寄町役場 足寄町北1条4丁目
申 込 み 前日までに電話または、FAXにて氏名・所属・住所・連絡先を明記の上、お申込みください。就労相談会は前日までに必ずお申込みください。
申 込 み 先 ・ 問 合 せ
 十勝障がい者就業・生活支援センターだいち
☎ 0155-24-8989
FAX 0155-20-7367

陸別町戦没者追悼式

と き 8月20日(木) 10:00~
 ※開始時間が変更されました
と ころ 平和祈念碑(平和塔)前
そ の 他 無宗教

陸別町奨学生の募集

平成27年度下半期の陸別町奨学生を下記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27年9月4日(金)(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

申 込 み 貸付をご希望の方は、志願書等の書類を期限までに提出してください。

※志願書等の書類は、教育委員会にあります。

※貸付開始は10月からになりますのでご了承下さい。

問 合 せ 教育委員会管理担当 ☎27-2123

排水設備工事責任技術者試験

陸別町では、排水設備指定工事店の資格要件に排水設備工事責任技術者試験制度を導入し、次のとおり全道統一試験を行います。

なお、すでに登録している方は、受験の必要はありません。

試験名称 平成27年度北海道排水設備工事責任技術者試験(北海道地方下水道協会に委託して実施)

日時・場所

平成27年 10月20日(火) 北見市、函館市
 10月21日(水) 釧路市、室蘭市、旭川市
 10月22日(木) 帯広市、苫小牧市、岩見沢市
 10月23日(金) 札幌市
 午後1時30分から午後3時30分(120分)

手 数 料 受験料 5,000円

受 付 期 間 平成27年8月24日(月)~9月2日(水)
 (※土・日曜日は除く)

9:00~12:00、13:00~17:00

そ の 他 試験前講習会はありません。

※試験用問題集・テキストが販売されています。
 (任意購入)

排水設備工事責任技術者試験標準問題集 2,000円(税込)
 排水設備工事責任技術者講習用テキスト 2,000円(税込)

※必要な方は下記まで直接お問い合わせください。

《注文先》公益社団法人 日本下水道協会 総務課 図書係

☎03-6206-0251

FAX03-6206-0265

http://www.jswa.jp/publications/books

問 合 せ 陸別町建設課下水道担当

☎27-2141 内線223

しばれ君&つららちゃん出場 ゆるキャラグランプリ2015

今年も「ゆるキャラグランプリ」に陸別から「しばれ君&つららちゃん」が、エントリーNo. 181でエントリーしました。皆さまの応援と投票をお願いいたします。



日程 投票開始 8月17日(月)
中間発表 9月23日(水)
投票終了 11月16日(月)

投票方法 ゆるキャラグランプリ2015のウェブサイトでご確認ください。

※投票は、インターネットからのみ行えます。



ゆるキャラグランプリ2015
「しばれ君&つららちゃん」のページへ

自衛官の募集

| 募集種目 | 募集資格 | 受付期間 | 試験日 |
|----------------|----------------------------|-------------------|---|
| 航空学生 | 高卒 (見込含) 21歳未満 の者 | 8月1日 ～ 9月8日 | 1次 9月23日 2次 10月17日～22日 3次 11月14日～ 12月17日 |
| 一般曹 候補生 | 18歳以上 27歳未満 の者 | 試験日の 前日まで | 1次 9月18日・19日 2次 10月12日・13日 |
| 自衛官候補 生(女子) | | | 9月28日 |
| 自衛官候補 生(男子) | | | 9月29日・30日 10月26日 |

問合せ 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/>

帯広募集案内所Eメールアドレス

obihiro.pco.tokachi@rct.gsdf.mod.go.jp

お伝えします

役場の仕事

第25回

今月号と来月号の2回に渡り、教育委員会、社会教育・社会体育担当についてお伝えします。今月号は、社会教育担当です。

社会教育担当の業務

主な業務は町民皆様に生涯学習として、必要な学習機会の提供を行います。

陸別小学校PTAを中心とした「家庭教育学級」、65歳以上を対象とした「ことびき学級」や「ヒップホップダンス教室」、「自然講座」などの社会教育講座を開催しています。

二十歳の門出を祝う成人式を、お正月の帰省に併せて毎年1月3日に開催しています。

9月には中学2年生を対象とした「中学生等海外研修派遣事業」、1月には小学6年生を対象とした「冒険体感inとつきよう派遣事業」を実施しています。

各種社会教育講座にご参加ください

働く世代の社会参画支援のため、小学1年生～6年生を対象とした、「学童保育所」を陸別小学校内に開設して運営しています。

図書室・視聴覚室・各種団体利用や児童生徒の放課後における学びの場として公民館を運営しています。文化に親しむための公民館講座として、「陶芸教室」や「押し花教室」、「わくわく体験」などを開催しています。

文化協会関係団体の協力をいただきながら、「陸別町文化祭」の開催や、「ふるさと劇場」の公演、町民芸誌「あかえぞ」発刊などの支援をしています。また「関寛斎顕彰会」の活動支援、「関寛斎資料館」の維持管理・運営を実施しています。「国史跡ユクエピラチャシ跡」や町指定文化財、郷土資料の活用・整備をしています。

※9月号につづく

担当/遠藤克博、干場真理

大鳥居仁、石村恭美

神林栄子

☎2712141内線314

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈7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(TEL 27-4040 FAX 27-4041)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8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 | | | | | | | |
| | 6人用 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | △ | ● | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | △ | △ |
| | 10人用 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ○ | ● | ○ | ○ | ● | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9月 | コテージ予約状況 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | | | | | | | |
| | 6人用 | △ | △ | ○ | ○ | ● | △ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ● | ○ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 10人用 | ○ | ● | ○ | ○ | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

町民のうごき

- うぶごえ** 古川 結愛^{ゆなちるん} 幸男^{さむね} 7・9 緑 町
- けっこん** (佐藤 圭太^{けいすけ} 池田 町
佐藤 未夏^{みか} 6・24 元 町)
- おくやみ** 森 昭治^{あきひさ} 88歳 7・15 中陸別
吉田 文夫^{ぶんお} 71歳 7・26 上斗満

運転免許更新時講習日程

| 月 | 会場名 | 種類 | 日 | 曜日 | 時刻 |
|----------|----------|----|----|-------|-------|
| 8月 | 本別中央公民館 | 一般 | 5 | 水 | 10:00 |
| | | 優良 | 5 | 水 | 11:30 |
| | | 違反 | 19 | 水 | 10:00 |
| | 足寄町民センター | 優良 | 20 | 木 | 14:00 |
| | | 一般 | 20 | 木 | 15:00 |
| 9月 | 本別中央公民館 | 一般 | 9 | 水 | 10:00 |
| | | 優良 | 9 | 水 | 11:30 |
| | | 初回 | 9 | 水 | 13:00 |
| | | | 違反 | 24 | 木 |
| 足寄町民センター | 優良 | 17 | 木 | 14:00 | |
| | 一般 | 17 | 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 27.6.30

人口 2,567人(+1)
 男 1,290人(+8)
 女 1,277人(-7)
 世帯数 1,361戸(+5)

友好町民の会 256人(前年同月比 -9人)

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

8月1日現在
 交通事故死ゼロ
 316日

8月19日は、バイクの日

ご厚意

ご寄付ありがとうございます

陸別町への寄付

- 川上英治さん(兵庫県西宮市)から地域福祉資金として1万円が寄付されました。
- 中村進さん(札幌市)からふるさと整備資金として5万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)への寄付

- 山口光雄さん(新町2区)から社会福祉協議会に3万円が寄付されました。
- 依田美實さん(分線)から社会福祉協議会に5万円が寄付されました。
- 田中ひで子さん(元町)から社会福祉協議会に5万円が寄付されました。
- 陸別町婦人会から陸別小学校・中学校に雑巾51枚が寄付されました。

りくべつミルクの日

りくべつ低温殺菌牛乳

<申し込み期限>

8月10日(月)・24日(月)

<販売・配送>

8月13日(木)・28日(金)

