

Rikubetsu Town

りくべつ

Public Information No.656

2015

11

平成27年



～今月の表紙～

## 第55回 陸別中学校文化祭

新しい試みとして学年を縦割りにした3班でテーマ板を製作。班ごとに縄跳びや組体操、寸劇をステージで行い、テーマ板の内容を発表しました。(10月25日)

- ◇ ラリー北海道2015
- ◇ 第18回日産カップ陸別こがらしマラソン
- ◇ 平成27年度上半期財政状況

# ラリー北海道2015

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



アジアパシフィックラリーで優勝したポンス・ティデマン選手のシュコダ・ファビアS2000

国内唯一の国際ラリー大会であるラリー北海道が今年も十勝管内6市町村を舞台に9月18日から20日の日程で開催されました。9月19日は、陸別を中心に競技が行われ、雨天にも関わらず多くのラリーファンが観戦エリアのある陸別サーキットや銀河の森周辺で迫力のレースを楽しみました。



10月11日 陸別での今年のラリーを締めくくる「とちち2015」が陸別サーキットを中心に開催されました。

また、レース終了後には、陸別ラリーを成功させる会（秋山勝幸会長）によるグッズオークションが今回も行われ、お宝グッズを目当てに集まったファンで賑わいました。



陸別ラリーを成功させる会によるグッズオークション



## 100歳祝い2人に銀杯 北村國義さん・村松リエ子さん

今年度に百歳を迎える長寿の方を対象に総理大臣から贈られる記念品が、町内関に在住の北村國義さんとしらかば苑に入所している村松リエ子さんに野尻町長から伝達されました。北村さんは今年8月に百歳を迎え、村松さんは来年3月に百歳を迎えることから今回の記念品贈呈の対象となったもの。お二人は、祝い状と記念の銀杯を野尻町長からしっかりと受け取りました。陸別町で来年度（平成28年度）に百歳を迎える方は住民基本台帳10月末現在で5人となっています。



総理大臣からの長寿記念品を伝達された北村さん（写真上の左）と村松さん（写真下の中央）





# 214人が晩秋の陸別で力走

## 第18回 日産カップ陸別をがらしマラソン

10月25日 今回で18回目となる「日産カップ陸別をがらしマラソン」が日産自動車(株)北海道陸別試験場で開催され、214人が晩秋の陸別で汗を流しました。

この日は朝からよく晴れていたものの、スタート地点に横断幕が設置できないほどの強風と低い気温という厳しいコンディションとなりましたが、参加者はそれぞれの目標に向けて元気にスタート。211人が完走を果しました。

足寄町からオープン2kmに参加した今大会最年少の草間翔介君(3)は、「寒かったけど楽しかった」と一緒に走った父親の祥吾さんと笑顔で話していました。



親子で参加した最年少参加者の草間翔介君

### 大会運営へのご協力ありがとうございました



今回の大会運営には、地域貢献活動の一環として、富士新舗道(株)(帯広市)、(株)本別建設工業(本別町)、(株)石橋建設(陸別町)の3社から社員6人が参加。早朝から駐車場整理、競技観察にご協力いただきました。



商工会青年部員と役場職員による1年生の授業

# 地域の職業を学ぶ

## 陸別中学校・土曜授業

10月3日 陸別中学校が今年度から取り組んでいる土曜授業の第3回目を実施され、1・2年生を対象にキャリア教育(職業に関する知識や技術)が行われました。

今回のキャリア教育は、町内で働く各業種の方を講師に招き、それぞれの仕事について生徒に説明するもの。1年生には、陸別町商工会青年部(濱田正志部長)と役場職員が、旅館、歯科医師、金融、商工会、役場について紹介し、将来の仕事選びについて自分の体験を交えながらアドバイスをしていました。

2年生の授業では、酪農業について陸別町農協青年部(庄野誠人部長)が担当。町の農業の概要や酪農家となった経験談、牛乳の単価から年間収入を算出するなど分かりやすく説明しました。また、酪農関連として牛の餌を作るTMRセンターについても紹介がありました。

この土曜授業は全10回が行われ、最終回の来年2月27日には地域の人材を活用した授業も予定されています。



農協青年部員による2年生の授業



# 旧分線駅まで 9年ぶりの 運行



# ふるさと銀河線 りくべつ鉄道延伸

9月22日 ふるさと銀河線りくべつ鉄道が、旧分線駅までの延伸を記念して特別列車を運行しました。

この特別列車は、陸別駅ー旧分線駅間（5・7km）を午前と午後計4回往復。延べ212人が旧分線駅までに至る車窓の風景を9年ぶりに楽しみました。また、線路沿いや百恋駅周辺、折り返し地点の旧分線駅付近には、カメラを手にした多くの鉄道ファンが見られました。



百恋駅付近を通過する列車（写真上）と出発式でタブレットを横田輝男運転士に手渡す三浦成作名誉駅長（写真下）

## 音楽と星空を楽しんだ三夜

### 銀河の森天文台 町民星空コンサート

9月12日・18日・26日 町民星空コンサートが3回の日程で銀河の森天文台で行われ、来場者は様々な音楽と星空観望で秋の夜長を楽しみました。

1回目となった12日は、「アコースティックライブ」と題して町内外から10組が参加。アコースティックギターを中心とした演奏と歌が披露されました。

2回目の18日は、「リコーダーコンサート」が行われ、陸別リコーダーアンサンブルクラブに加え、オカリナ奏者の高島正明さんによる演奏が行われました。

3回目の26日は、札幌市を中心に活動している「サンクチュアリ」のライブが行われ、オリジナル曲や星にちなんだカバー曲を演奏しました。



12日「アコースティックライブ」



18日「リコーダーコンサート」



26日「サンクチュアリライブ」



英語指導助手

# クリスのコラム

No.1

## 夢見ていた日本での仕事〜陸別での2か月

ちょうど1年前、5年もの間夢見ていたことの準備

を始めました。日本のJETプログラムで英語指導助手に応募することができたのです。アルバータ大学で日本語クラスを受講した時から英語指導助手として日本で仕事をしたいと思っていました。

日本語クラスの授業を受けている中で、北海道で仕事をしたいという思いが強くなってきました。今、北海道で仕事ができ喜びであふれている自分に気づきます。みなさんには申し訳ございませんが、陸別というところは聞いたことがない町でした。私の故郷であるエドモントン市は人口約80万人で、世界を股にかけて陸別に来たことになりました。日本人たちは東京のような大都市に住みたがると思っていました。今でもそれはあながち嘘ではないと思っています。

陸別で暮らして2か月が過ぎ、この町に住むことに喜びを感じています。陸別は確かに小さな町です。少なくとも私が住んでいたところよりも小さな町です。でも、この町は心を温めてもらえる何かがあります。それは良いことです。なぜなら、この町の冬はとても寒いと聞いているからです。

この町に住む人たちはそう多くはありません。でも、出会った人にはとてもおもしろく親切な方々が多いです。この空気はきれいで、まわりには自然があり、ときおり台風が来るけれど、この町の美しさにいつも驚かされています。

カナダとはとても違う異国に来た外国人として、学ぶことがいくつもあります。(たとえば、公衆の面前でリングを丸かじりすることは変なことだと分かったり) これからはチャレンジの連続だと思えます。でもここ陸別でそのチャレンジを経験することはとても幸せだと感じています。

(クリストファー・ブラウンOFF)



# 消費生活相談室から

〜かみちゃんです〜

第31回

消費生活  
専門相談員

上村正子

## ☆あなたはどう思いますか？

「長生きはめでたいことなのか」 神奈川県83歳 男性

ドキッとするようなタイトルですが、これは8月30日の朝日新聞「読者の声」に掲載された投稿です。文章の一部を抜粋してみます。

「日本人の平均寿命は男女とも過去最高を更新しましたが、これは単にめでたいことなのでしょう。日本の少子高齢化は深刻です。少子化対策はいろいろと検討されています。けれども、高齢化対策はもっぱら、いかに支えて長生きさせるかという観点からの対策です。これでもいいのでしょうか。高齢者がどんな状態でも長生きしたいと考えているのでしょうか。みなさんは、どうお考えでしょうか。」

この投稿に対して98通の反響が寄せられました。健康不安、介護の問題、高齢者医療をまかなう財政の悪化など、老いに対する切実な声が多数でした。

## ☆人生100年時代を健康長寿で生きる

実家の父は、先月95才の誕生日を迎えました。足は少し弱りましたが、健康長寿そのものです。「95才になったら人生を終わりにする」と言っていた父ですが、軌道修正。「ここまで来たら区切りが悪い。100才まで生きる」と、元気に宣言しました。もうしばらくお付き合いしようと思っています。

「お父さん、毎日お疲れでしょう。もう充分生きてきたので、無理しなくてもいいですよ。生きるのが辛くなった時は、どうぞご心配なくおいで下さい」と伝えましたら、「正子は、いつも一言多い」と叱られました。

アメリカには全米高齢者協会があります。アメリカ最大の非営利法人(NPO)で、50歳以上の人が加入し会員数は3700万人。地域を支える高齢者の連帯が来ています。

日本の社会でも、地域を活性化できる高齢者の声とパワーが必要ですね。

「高齢者も、もっと意見を言おう」「こんな投稿も増えているそうです。」

# 上半期の財政状況

(平成27年9月30日現在)

町民の皆さんに、陸別町の財政状況についてお知らせします。

## 特 別 会 計

単位：千円

会 計 名	予 算 額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険事業勘定	456,118	204,457	44.83%	191,157	41.91%
国民健康保険直営診療施設勘定	433,188	241,195	55.68%	193,802	44.74%
簡 易 水 道 事 業	235,356	89,031	37.83%	73,894	31.40%
公 共 下 水 道 事 業	171,663	49,672	28.94%	44,036	25.65%
介護保険事業勘定	302,996	124,509	41.09%	118,173	39.00%
後 期 高 齢 者 医 療	41,750	17,252	41.32%	10,796	25.86%
<b>特別会計計</b>	<b>1,641,071</b>	<b>726,116</b>	<b>44.25%</b>	<b>631,858</b>	<b>38.50%</b>
一 般 会 計 (再掲)	5,209,966	2,344,122	44.99%	1,881,711	36.12%
(参考) <b>全会計合計</b>	<b>6,851,037</b>	<b>3,070,238</b>	<b>44.81%</b>	<b>2,513,569</b>	<b>36.69%</b>

## 基金(貯金)と町債(借金)

単位：千円

基金	5,314,443		町民一人あたり	2,074
町債	5,730,022			2,237

※平成27年9月30日現在 2,562人

※一般会計・特別会計の合計額

## 平成26年度決算に基づく健全化比率及び資金不足比率を公表します

### 1. 健全化比率

指標の名称	陸別町の比率	早期健全化比率 ※1	財政再生基準 ※2	用語の説明
実質赤字比率	—	15.0	20.0	一般会計の赤字額を元に算出する比率
連結実質赤字比率	—	20.0	30.0	全会計の赤字額を元に算出する比率
実質公債費比率	6.9	25.0	35.0	過去3カ年の町債の返済額を元に算出する比率
将来負担比率	—	350.0	設定なし	今後の町債の返済総額から基金等を差し引いた額などから算出する比率

※1 財政状況が悪化しており、自主的に改善策を実施する必要があると判断される基準

※2 財政状況が悪化しており、国の管理のもと財政再建を行わなければならないと判断される基準

### 2. 資金不足比率

特別会計の名称	陸別町の比率	経営健全化基準 ※3	用語の説明
簡易水道事業	—	20.0	公営企業が自主的に改善策を実施する必要があると判断される基準
公共下水道事業	—	20.0	

※いずれの比率においても、判断基準を下回っており、陸別町の財政状況は健全な状態といえます。

※3 公営企業の財政状況が悪化しており、自主的に改善策を実施する必要があると判断される基準

# 平成27年度

財政事情説明書の作成及び公表に関する条例の規定により、

## 一般会計 予算額 5,209,966千円

上段:予算額 下段:収入額 単位:千円

歳 入 (収入)	国で集めた税金を財政事情等に応じて交付するもの 地方交付税、地方譲与税交付金、消費税交付金など	地方交付税等	2,275,372 1,724,243	
	北海道からの補助金や負担金	道支出金	937,895 30,772	
	公共施設整備等のために、銀行や国から借りるお金	町債	547,738 0	
	公共施設整備等のために町の基金(貯金)を取り崩ししたお金	繰入金	391,400 0	
	町民税や固定資産税など皆さんに納めていただいたお金	町税	288,019 152,266	
	国からの補助金や負担金	国庫支出金	208,852 55,120	
	貸付金の元利収入・雑入など	諸収入	176,945 87,261	
	公営住宅や保育所などの公共施設の使用料 ゴミ処理にかかる手数料など	使用料	140,204 74,113	
	各種負担金、財産収入、寄付金、前年度からの繰越金など	その他	243,541 220,347	
	合 計			2,344,122

上段:予算額 下段:支出額 単位:千円

歳 出 (支出)	農業、林業振興、加工センター管理、営農用水などにかかる経費	農林水産業費	1,162,362 99,496	
	役場全般の管理、町有林、企画、税務、戸籍、選挙関係などの経費(道の駅、天文台も含まれます)	総務費	1,029,374 433,818	
	社会福祉・保育所管理などにかかる経費	民生費	572,689 234,727	
	借入金の返済にかかる経費	公債費	547,800 328,341	
	道路橋りょう、公営住宅、下水道などにかかる経費	土木費	539,561 120,094	
	保健センター管理、予防接種や健康相談、診療所、ゴミ処理などにかかる経費	衛生費	463,018 257,384	
	小中学校の管理費、社会教育、給食センターなどにかかる経費	教育費	346,627 137,185	
	消防署の運営、災害対策などにかかる経費	消防費	234,465 82,609	
	商工関係の振興、消費者対策、観光振興、公園管理などにかかる経費	商工費	206,255 156,850	
	議会費、労働費、災害復旧費、予備費	その他	107,815 31,207	
合 計			1,881,711	支出率 36.12%





**10/3** ふれあい広場2015りくべつ（同実行委員会主催）が保健センター前庭で行われました。会場には、参加団体による出店やステージイベントを目当てに多くの来場者が集まり、秋の一日を楽しみました。



**9/18** 今年度の敬老会「堺すすむ」歌謡ショーがタウンホールで行われました。来場したお年寄りや関係者約230人は、堺さんのギターに合わせた漫談や唄を楽しみ、会場は笑いに包まれました。



**10/4** 今回で42回目となる北稜岳町民登山会が行われ、町内外から45人が参加しました。この日は、頂上から北見市街もくっきりと見える絶好の登山日和となり、下山後は恒例のキノコ汁が振る舞われました。



**9/25** 秋の交通安全三町タスキリレーが陸別を出発地として行われました。出発を前に陸別町交通安全協会の山本周二会長が曾田英一本別警察署長に交通安全の決意を表明し、参加者は街頭啓発を行いました。



**10/5・6** 第5回寛齋セミナーが札幌市で行われました。セミナーには、陸別関寛翁顕彰会や研究者など各方面から150人が参加。参加者は、講演会や懇親会を通して交流し、関寛齋の足跡を振り返りました。



**9/30** 陸別町商工会工業部会（小田均部会長）による交通安全キャンペーンが新町2区で行われました。この日は会員10人が通行する車両にポケットティッシュやチラシを手渡ししながら安全運転を呼びかけました。





10/18 陸別小学校学習発表会が行われました。発表会は恒例の1年生のあいさつ「口上」から始まり、各学年が練習の成果を披露。児童の姿に会場からは大きな拍手が送られました。(写真は6年生劇「戦いの構造」)



10/6 育児サークルらっこクラブによるハロウィンパーティーが保健センターで開催され、23人が参加しました。子供達は親子で作った帽子などで仮装し、パレードしながらお菓子のプレゼントをもらい楽しみました。



10/22 子供・子育て講演会が行われ、40人が参加しました。講師の金子耕式さん(ファミリーアドバイザー・アナウンサー)は、「子育てには、親子で時間と感動を共有して豊かな人間関係を築くことが大切」と語りました。



10/15 陸別開拓の祖・関寛斎の命日祭「白里忌」が町内関の「寛斎の丘」で行われました。没後103年となる今回は30人が参列。参列者は辞世の歌などを詠み、献花を行ってその生涯と功績をしのびました。



10/25 陸別中学校文化祭が行われました。恒例のクラス発表では、1年生による影絵「大きな木」、2年生はストーリーを取り入れたダンス、3年生は寸劇にダンスやバンド演奏を加えるなど趣向を凝らした発表を披露しました。



10/17 秋の味覚祭り(陸別町商工会主催)がコミュニティプラザ☆びらっと駐車場で行われました。会場では野菜や海鮮など旬の食材、温かい三平汁やイモもちが販売され、多くの家族連れなどで賑わいました。

# SPORTS TOPICS

## 第33回 町民ゲートボール大会

10月7日開催

- 優勝 東原チーム
- 準優勝 藤田チーム
- 第3位 教育委員会チーム



開会式で選手宣誓する東原スゝムさん

## 第23回 陸別町国民健康保険 ゲートボール大会

9月28日開催

- 優勝 藤田チーム
- 準優勝 長屋チーム
- 第3位 町民課チーム



接戦となった藤田チームと長屋チームの試合

### 公民館新着情報

#### ◇ 一般図書

- 終わった人……………内館 牧子
- Aではない君と……………葉丸 岳
- 犬の掟……………佐々木 譲
- アルテemisの采配……………真梨 幸子
- 我が家のヒミツ……………奥田 英朗
- うずら大名……………島中 恵
- 中野のお父さん……………北村 薫
- 観戦&プレーで役に立つ！ラグビーのルール……………

#### ◇ 児童図書

- リトル・プリンセス……………五十嵐佳子
- キーキやけました……………彦坂有紀
- ふまんがあります……………ヨシタケ シンスケ
- おならをならしたい……………鈴木のりたけ
- おこめようちえん……………苅田澄子・陣崎草子
- テレビのずるやすみ……………村上しいこ・長谷川義史
- オニのサラリーマン……………富安陽子・大島妙子
- さかなだつてねむるんです……………伊藤勝敏・嶋田泰子

#### ◇ C D

- 「シングル」……………
- 人生ドラマチック……………キングクリームソーダ
- SOS……………SEKAINOWARI
- 愛を叫べ……………嵐
- 「アルバム」……………
- 10th ANNIVERSARY BEST……………AAA

#### ◇ DVD

- 映画 暗殺教室……………
- 妖怪ウォッチ DVD BOX 3……………
- ストロボ・エッジ……………

※本の貸出期間は3冊2週間です。



<11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	日			
2	月	インフルエンザ予防接種助成スタート	自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
3	火	文化の日		
4	水			
5	木	避難訓練（陸別保育所）	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
6	金	クリスマスと英語であそぼう（陸別保育所）		
7	土			
8	日			
9	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
10	火			
11	水			
12	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
13	金			
14	土			
15	日			
16	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
17	火		乳児健診事後相談会（保健センター）	保健福祉センター
18	水	保育所歯科健診		
19	木		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
20	金	2計測（陸別保育所）		
21	土			
22	日			
23	月	勤労感謝の日		
24	火			
25	水			
26	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
27	金			
28	土			
29	日			
30	月	おたんじょう会（陸別保育所）	自由遊び（保健センター）	らっこクラブ

※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◇

○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

第36回 足寄町女性のつどい

貴乃花部屋女将の花田景子氏を招いての講演の他、ストレッチ講座や赤十字バザール、特産品販売なども行います。どなたでも参加できますので、ぜひご来場ください。

と き 11月29日（日）午前10時～午後3時

と ころ 足寄町民センター

内 容 午前10時～ 開会式・オリエンテーション  
午前10時30分～ 講座①「明るく豊かなまちづくり  
～女性が生き生きと元気であるために～」  
講師／足寄町役場福祉課 山田恭子氏・赤間恵一氏  
午前11時20分～ 講座②「いつまでも美しく  
～ストレッチによる意外な効果～」  
講師／小林永枝氏（健康運動指導士）  
午後1時～ 講演「母として、妻として、女将として」  
講師／花田景子氏（貴乃花部屋女将）

午後2時30分～ 閉会式

※健康サポーター「いきいき」おすすめメニューの試食提供も併せて行います。

※参加料 無料

※昼食を希望する方は別途700円掛かります。

※託児所を設置します。ご希望の方は11月18日（水）までにお申し込みください。

申込先・詳細 足寄町教育委員会生涯学習室 ☎25-3188

HONBETSU

本別から

いきいきほんべつふれあい祭り

地域でさまざまな生涯学習活動などを展開している各種団体・サークルが集い、日ごろ培ってきた活動を発信します。皆さんのお越しをお待ちしています。

と き 11月29日（日）

午前9時30分～午後2時

と ころ 本別町中央公民館

内 容 健康づくりコーナー、消費生活コーナー、バザール（うどん・そば）、読み聞かせ、農産品・加工品販売、フリーマーケット、など

問 合 せ 本別町役場企画振興課企画・生涯学習担当 ☎22-8121

# 健康コーナー 208

## ☆血管を守るための血压管理

【担当】  
保健福祉センター  
保健師 請川友香

一年も半分以上が過ぎ、年に一度の健康診断を終えて、自分の健康と向き合った方も多いのではないかと思います。

当町では、特定健診の後に、受診者全員に保健師による保健指導を行っています。今も昔も気になるのは血压です。

### ○高血压になると影響を受ける臓器は？

①脳血管 脳の血管は直角にできていたり複雑に曲がっています。太い血管から急に細い血管になるので、血压が高いと脳の血管が痛みやすい構造になっています。

②心臓(冠動脈) 心臓からの強力な圧に常にさらされています。特に、左室肥大になると、心臓の細胞が高血压の影響を受けて心臓が大きくなります。

③腎臓 腎臓は体内で最も血流が豊富な臓器で、毛細血管が集まっています。そのため血管の壁が薄く、高い圧に弱い特徴があります。

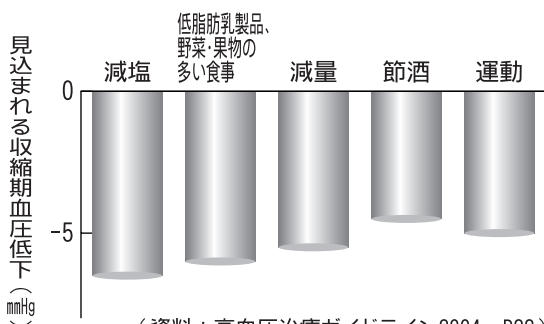


### ○血压管理と生活習慣の改善

日々の生活習慣と血压は大きな関係があり、降圧剤開始後であっても重要です。

生活習慣の改善による血压低下の程度をまとめたものが図1です。

図1 生活習慣修正による血压低下の程度



(資料：高血压治療ガイドライン2004 P22)

- ・減塩：食塩摂取量 6 g / 日で概算
- ・低脂肪乳製品、野菜・果物の多い食事：飽和脂肪酸とコレステロールが少なく、カルシウム・カリウム・マグネシウム・食物繊維が多い食事
- ・減量：体重10kgの減少で概算
- ・節酒：男性30ml / 日、女性15ml / 日以下のアルコール制限
- ・運動：少なくとも30分の早歩きをほとんど毎日施行

図1を見ると、「食塩の制限」「食品の選択」「適正体重の維持」「運動」「節酒」は、血压管理に影響が大きいことがわかります。

そのほかの生活習慣については、寒冷が血压を上げ、冬季には血压が高くなること示されています。冬季の暖房や防寒には十分配慮が必要です。

(表1)

### 測定するときのポイント

- イスに座って1~2分たってから測定する  
※座ったばかりだと、血压が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。
- カフは心臓と同じ高さで測定する  
※カフが心臓より低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。
- 薄手のシャツ1枚なら着たまでもよい  
※カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たま測定してもよい。

### 測定のタイミング

- 1日2回(朝・夜)行う
- |   |  |
|---|--|
| 朝 | ・起床後1時間以内<br>・トイレに行ったあと<br>・朝食の前<br>・薬を飲む前 |
| 夜 | ・寝る直前<br>・入浴や飲酒の直後は避ける                     |

※家庭で血压を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

### ②正しい測定方法

正しい測定方法は表1のとおりです。

### ○日頃の測定値は記録をしましょう

毎日測定した数値は、記録をして主治医にみてもらいましょう。高血压が続いたり、過剰な降圧がみられる場合、主治医が治療方針を決める大切な判断材料となります。また、自己判断で薬の飲み方を変えることは危険です。必ず医師に相談し、指示通りに服薬してください。

### ③高血压の診断基準

高血压の診断基準		
	収縮期(上の血压)	拡張期(下の血压)
病院で	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いられません。

問い合わせ先

陸別町保健福祉センター

(TEL) 271-80001



## 「女性の人権ホットライン」強化週間

女性の人権ホットライン

☎ 0570-070-810

期 間 平成27年11月16日から22日まで  
時 間 平日 8:30~19:00  
土日 10:00~17:00  
相 談 人権擁護委員及び釧路地方法務局職員  
問 合 せ 釧路地方法務局人権擁護課  
☎ 0154-31-5014 (直通)

## 特設人権相談所開設

12月4日から10日までの「人権週間」に併せて特設人権相談所を開設します。地域の人権擁護委員がご相談に応じますのでお気軽にご来場ください。  
日 時 平成26年12月9日(水) 10時~12時  
場 所 保健センター多目的室  
人権擁護委員 平林暁仁・向井典江

## 自衛官・高等工科学校生徒募集

募集種目	募集資格	受付期間	試験日	入隊時期
自衛官候補生 (男子)	18歳以上 27歳未満 の者	年間を通じ 受付	<11月試験> 11月22日 <12月試験> 12月13日	平成28年 3月下旬 予定
高等工 科学校 生徒	推薦	平成27年 4月1日 現在15歳 以上17歳 未満の男 子	平成28年1 月9日~11 日のいづれ か1日	平成28年 4月上旬 予定
	一般	平成27年 11月1日~ 平成28年 1月8日	平成28年 1月23日	

問 合 せ 自衛隊帯広募集案内所  
☎・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  
募集コールセンター  
フリーダイヤル 0120-063792  
自衛官募集ホームページ  
<http://www.mod.go.jp/gsdf/jieikanbosyu/>

## 平成28年度 訓練生募集

北海道立帯広高等技術訓練専門学院では、平成28年度訓練生を募集します。

募集科目 電気工学科、金属加工科、自動車整備科  
建築技術科、造形デザイン科  
定 員 各科目 20名  
受験資格 学校教育法による高等学校を平成28年3月に卒業見込みの方または卒業した方。高等学校を卒業した者と同等以上の学力を有する者と認められる方。  
出願手続 入学願書、受験票、健康診断書を当学院に提出  
※入学願書等の出願書類は当学院に請求してください。  
高等学校生は、進路指導教諭に相談してください。  
受付期間 平成27年11月16日から12月5日  
選考試験 平成27年12月10日(木)  
そ の 他 学院内はいつでも解放しておりますのでお気軽に見学、ご相談ください。  
問 合 せ 北海道立帯広高等技術専門学院  
帯広市西24条北2丁目18-1  
☎ 0155-37-2319

## くらしのよろず無料相談会

日 時 平成27年11月21日(土)  
10:00~15:00  
場 所 とかちプラザ 1階大集会室  
内 容 相談無料、事前予約不要、専門家による個別面談。お一人30分程度の相談時間  
専門家 弁護士、司法書士、税理士、土地家屋調査士、行政書士、社会保険労務士、フィナンシャル・プランナー  
問 合 せ 帯広商工会議所経営相談課  
☎ 0155-25-7121

## 「看護師等届出制度」について

平成27年10月1日から「看護師等の届出制度」が始まり、保健師、助産師、看護師、准看護師の免許をお持ちで、お仕事をされていない方は「看護師等の人材確保の促進に関する法律」に基づき、北海道ナースセンターへ届け出ることが努力義務となりました。

届出の方法は、個人が届け出る他、離職時の勤務先(病院・介護施設等)が離職者の同意を得て代行して届け出ることもできます。

北海道ナースセンターでは離職者の状況に合わせ、看護職として切れ目のないキャリアを積むことができるよう支援します。

問 合 せ 北海道ナースセンター

☎ 011-863-6794

**あおぞら共済**  
(一財)とかち勤労者共済センター  
帯広市西6条南6丁目3 ソネビル4F  
TEL.0155-22-6186  
あおぞら共済 検索

働く皆さんの  
福利厚生を  
お手伝いします!

# 銀河の森コテージ村<sup>から</sup>のお知らせ

## 〈10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(TEL 27-4040 FAX 27-4041)

11月	コテージ	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月							
	予約状況	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	○	●	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

12月	コテージ	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木							
	予約状況	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

### おくやみ

渡邊 エイ<sup>さん</sup> 86歳 10・18 共栄第2



## ご厚意

ご寄付ありがとうございます

陸別町への寄付

□高橋一夫さん(茨城県龍ヶ崎市)からふるさと整備資金として1万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
11月	本別中央公民館	一般	11	水	10:00	12月	本別中央公民館	一般	2	水	10:00
		優良	11	水	11:30			優良	2	水	11:30
		初回	11	水	13:00			違反	16	水	10:00
	違反	25	水	10:00	足寄町民センター		優良	10	木	14:00	
一般	19	木	15:00	一般		10	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 27.9.30

人口 2,562人(-6)  
 男 1,288人(-4)  
 女 1,274人(-2)  
 世帯数 1,358戸(-2)

友好町民の会 266人(前年同月比 -9人)

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

## 「マイナンバー」詐欺にご注意!!

総務省を語る不審な電話やメールでマイナンバー制度を巧妙に利用した現金詐欺事件などが発生しています。

マイナンバーに関することを電話やメールでお知らせしたりお聞きすることは絶対にありませんので十分にご注意ください。

### マイナンバー制度のお問い合わせ

陸別町役場町民課戸籍住民担当

☎ 27-2141 内線 112

マイナンバーコールセンター

☎ 0570-20-0178

11月1日現在  
 交通事故死ゼロ  
 408日

## 冬の交通安全運動 11月11日(水)～20日(金)