



Rikubetsu Town



Public Information No.658

2016



平成28年



謹賀新年

本年も皆さまのご多幸をお祈ります

◇新年のごあいさつ

◇春から1年生





# 新春のお慶びを 申し上げます



陸別町議会議長  
宮川 寛

町民の皆様、新年明けましておめでとうございます。

皆様には、日頃から議会に対し、ご理解とご協力を賜り心からお礼申し上げます。

昨年は、統一地方選挙の年でありました。町議会議員選挙により、現職議員3名、元職議員2名、新人議員3名が当選し、議会を担うことになりました。

新体制から半年ほど経過しましたが、今後ますます議員活動に力を発揮していただけるものと確信しております。

さて、ここ数年、国内外の情勢が大きく変化してきていると感じます。TPP協定の大筋合意に伴い、今後、農業をはじめとした各分野で大きな影響が与ることが予想され、国の対応を見極めていかななくてはなりません。

また、数年前までは、派遣労働者やニートなど就職難という雇用情勢であったものが、後継者問題や医療・福祉など多くの分野で従業員不足に陥っており、本町でも人材確保が重要な課題となってくることを予想されます。

昨年、本町では、「人口ビジョン・総合戦略」が策定されました。さまざまな政策により2060年時の人口を1550人までの減少に抑えるという内容であります。

愛する町、自分の故郷の発展のため、町民の皆様とともに、行政、議会がひとつになって、今後のまちづくりをしていかなければなりません。我々議員も住み良い町づくりのため、その職責を果たしていく所存です。

本年が、皆様にとって、健康で希望に満ちた年でありますようご祈念申し上げ、議会を代表し、年頭のご挨拶といたします。



陸別町長  
野尻秀隆

新年明けましておめでとうございます。

町民の皆様におかれましては、希望に溢れる爽やかな新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

昨年は統一地方選挙で町長職に就かせていただき以来、公約の実現にむけて取り組んでまいりました。子育て支援関連では、子ども医療費助成事業を18歳まで無償化し、妊婦検診の通院に係る交通費助成を実施。また、陸別保育所と学童保育所の保育料見直しについては町議会12月定例会で議決をいただき、子育て世帯の負担軽減を進めてきたところであります。更に今年度から採用した外国人英語指導助手には、外国文化に触れながら子ども達の英語力向上を図っていただき、地域の皆様とも活発に交流しているところであります。また、懸案でありました人工透析患者移送サービス事業も社会福祉協議会の協力をいただき実現する事ができました。

産業振興関連では、町長就任後から各産業界の皆様と酪農業、林業、商工業の振興等について情報交換しているところであります。TPP等の関連で各業界は厳しい環境下にあります。各団体や事業者の皆様は様々な分野で果敢に取り組まれております。関係する皆様に敬意を表しますとともに、町としても地域振興に係る諸施策の展開を図ってまいりたいと思っております。

昨年は地方創生と人口減少問題対策で町民皆様のご協力をいただき「陸別町人口ビジョン・総合戦略」を策定することができました。それらの実現と、本町がさらなる飛躍を遂げるために、全力を傾注してまいりますので一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに町民の皆様のご多幸を心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。





第35回

# しばねフェスティバル

2月6日(土)・2月7日(日)開催

## 主なイベント

6日(土)

よしもとお笑いシヨウ①  
とにかく明るい安村 ほか

ご当地アイドルライブ  
フルーティイ

しばね花火

耐寒テスト

7日(日)

よしもとお笑いシヨウ②  
フルーツポンチ

ダイノジ ほか

キャラクターシヨウ

スノーラフティング

ラリーカー、乗馬体験

大抽選会

# 春がら一年生



今年4月に小学校へ入学する新一年生の皆さんです。  
掲載した皆さんは、平成27年12月末現在で町内に住民登録があり、平成21年4月2日から平成22年4月1日までに生まれた方です。  
該当する方で氏名の掲載がもれている場合は、教育委員会までご連絡ください。(☎27-2123)



(上段右から)

角熊 周一 くん

岡田 漣 くん

角田 善人 くん

遠藤 悠太郎 くん

河原崎 新星 くん

西崎 漣 くん

竹田 徹信 くん

(下段右から)

羽藤 里華 さん

清水 秋里 さん

山本 滯 さん

多胡 桃心 さん

滝田 結菜 さん

尾藤 梨緒 さん

13人(男7人・女6人)

# 陸別町人口ビジョン・総合戦略について

連載  
第2回

10月30日に策定されました、陸別町人口ビジョン・総合戦略の内容について、広報12月号より全4回の連載でお知らせしています。今回は第2回目で、「人口ビジョン」について掲載します。

## 第2回 陸別町人口ビジョンについて

### ① 人口動向分析

#### 【国勢調査による分析】

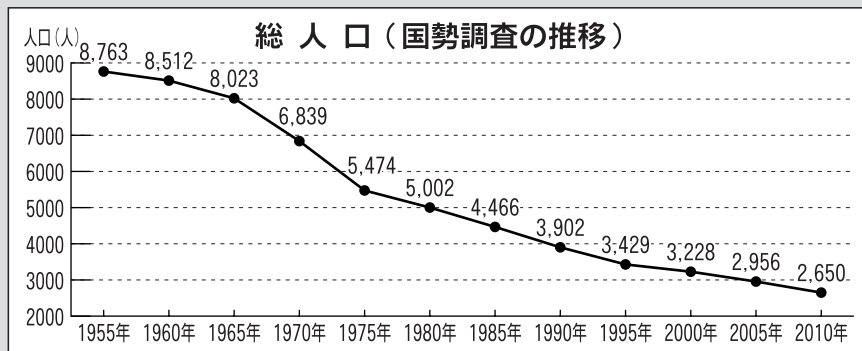
国勢調査によると、総人口は昭和30年（8763人）以降、平成22年（2650人）まで、減少の一途をたどり、約70%の人口が減少したこととなります。

#### 【住民基本台帳による分析】

近年の人口動態を住民基本台帳で分析すると、平成10年（3393人）から、平成27年（2550人）の18年間で、843人（約△24・8%）の減少なっています。人口の総数に違いはありますが、過去の減少率とは異なり、減少率が緩やかな状態となって推移しています。

- ① 出生者数は概ね15人で推移。
- ② 死亡者数は、概ね30人で推移。

③ 転入転出の割合は、ここ数年均衡がとれる状態



### ② 目指すべき

#### 人口の将来展望

#### 【将来人口推計の分析】

#### 【予測事項】

（総人口）総人口の減少は今後も継続する。（自然増減）自然増減については、出生数・死亡数ともに減少するが、均衡に近づくこととなる。合計特殊出生率の上昇よりも、転入転出の均衡が、人口減少抑制効果は高い。（社会増減）産業構造の変化に大きく左右されるものであるが、今後の社会増減については、減少幅が小さく推移、もしくは均衡が取れた状態で推移する。

#### 【講ずべき対策】

今後、人口減少の抑制を図る上では、次の対策等の検討が必要であると考えられます。

## 平成27年度自治会長会議

今年度の自治会長会議が11月26日に開催されました。この会議は、各自治会から意見要望をいただき、意見交換を行う場として毎年度開催されています。会議で議題となった一部をご紹介します。

□ 役場庁舎で職員とすれ違ってもあいさつをしないという意見が多くある。以前、議会でも議論され、指導することだったが、町民の心が和む「気持ちよく行けて、気持ちよく帰れる」町役場になって欲しい。

□ 住所表示について、字名のついていない正式住所と町内会単位の行政区名と混在している状況が続いているが、郵便番号と字名が一致していないことから、正式住所を書いてもらえない場合が多いと聞く。現在の町内会名を残したままで新たな住所の改正を検討してはどうか。

□ 町道を走る車の速度が速く危険なので何か対策をして欲しい。

□ 町道を走る車の速度が速く危険なので何か対策をして欲しい。

□ 町道を走る車の速度が速く危険なので何か対策をして欲しい。

□ 町道を走る車の速度が速く危険なので何か対策をして欲しい。

□ 町道を走る車の速度が速く危険なので何か対策をして欲しい。

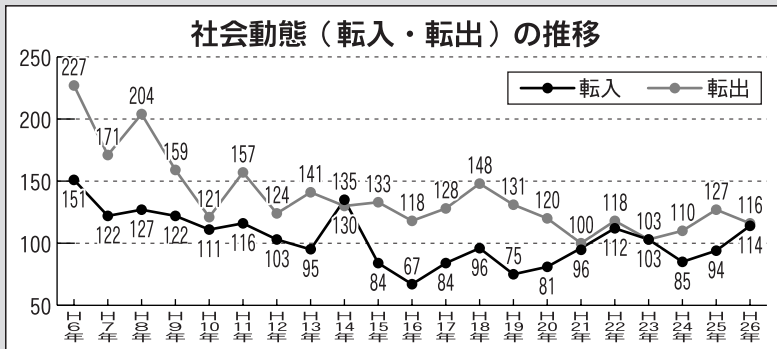
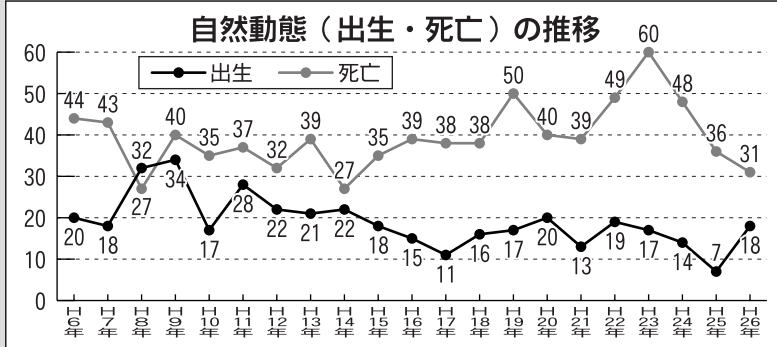
□ 町道を走る車の速度が速く危険なので何か対策をして欲しい。



陸別町人口ビジョン・総合戦略は、役場総務課の窓口で配置しているとともに、陸別町ホームページのお知らせに、掲載させていただいております。  
 (陸別町ホームページアドレス <https://www.rikubetsu.jp/>)

なお、2060年の総人口1550人は、陸別町を残すための目標値であり、それは町民の皆さんの協力が第一です。

**目標：陸別町の2060年の総人口 1550人**



- ① 地元若年層が地域で就業できる施策
- ② 子どもの出生数が増加できる施策
- ③ 若年女性の転入を促進する施策
- ④ 移住・定住を促進する施策
- ⑤ 高齢者の転出を防ぐことができる施策
- ⑥ 地域に必要な人材を育成する施策
- ⑦ 先駆的な取り組みによる安

定した雇用創出、地方への新しいひとの流れ、地域活性化の総合的な施策。これらの分析に基づき、人口減少に対しての講ずべき対策を実施することで、条件が満たされる場合、2030年（20年後）までは、人口2000人台を維持することが可能であり、減少を遅らせることが可能となる。また、2060年の人口について、社人研の推計する747人の約2倍程度の人口を維持することが可能であると推計できる。

**【人口の推計値の推移】**  
 ※この推計値は、国勢調査の人口と比較する数値

2010年	2650人
2015年	2473人
2030年	2218人
2040年	1989人
2050年	1719人
2060年	1550人

この他、道路整備に関することが要望として多く寄せられました。また、町から「マイナンバー制度」についての説明があり、各自治会長の皆さまから「手続きや制度について更にはわかりやすい広報を」との意見をいただきました。

年から7桁）に付番したものです。これらのことを解消するためには地番改正が必要となりますが、相当な期間を要します。また、土地登記をはじめとする各種公的書類等への影響が大きく、現時点では行う予定はありませんが今後の課題とさせていただきます。

□ゴミを野焼きして臭いが多い。適切な指導を。  
**回答** 平成14年に廃棄物の処理及び清掃に関する法律が改正され、廃棄物の焼却は原則禁止されております。これには、罰則が定められており、違反した場合には最高で5年の懲役若しくは1000万円の罰金が課せられることになりかねません。町内においては、年に数件ではありますが燃やしている最中の通報で現場へ赴き直接指導した例があります。この件につきまして

□ゴミを野焼きして臭いが多い。適切な指導を。  
**回答** 平成14年に廃棄物の処理及び清掃に関する法律が改正され、廃棄物の焼却は原則禁止されております。これには、罰則が定められており、違反した場合には最高で5年の懲役若しくは1000万円の罰金が課せられることになりかねません。町内においては、年に数件ではありますが燃やしている最中の通報で現場へ赴き直接指導した例があります。この件につきまして

は、今後町民の皆さんへ回覧等による啓蒙を検討いたします。

□防犯灯、街路灯のLED化の進捗状況は、平成27年度現在で全灯数348灯のうち52灯がLED化済みです。虫の状況は町全体の問題と認識してまいりますので、平成28年度以降についても計画的に進めることとしてまいります。

街路灯は町内に194基あり、平成27年度現在で55基のLED化工事が終了しています。平成28年度からは福寿草タイプの街路灯にLED化工事を実施してまいります。



# 陸別町商工業優良従業員表彰 西部 薫さん (㈱石橋建設)

# 飲酒運転防止で協定を締結 陸別料飲店組合・本別警察署



表彰を受けた西部さん (写真中央)



協定を締結した、秦組合長と曾田署長 (写真左から)

11月30日 今年度の陸別町商工業優良従業員として、㈱石橋建設の西部薫さんが表彰されました。

西部さんは、同社の土木工事担当者として30年勤務。その勤務成績が他の社員の模範となることからこの度の表彰となりました。

表彰式では、野尻町長が表彰の盾を西部さんに手渡し、「これからも他の見本として頑張ってください」と述べ、出席した㈱石橋建設の石橋勉社長、陸別町商工会の石橋強会長とともに表彰を祝いました。

なお、併せて西部さんは、全国商工会連合会長表彰も受けました。

11月26日 陸別料飲店組合(秦秀二組合長)と本別警察署(曾田栄一署長)が飲酒運転根絶対策に関する協定を締結しました。この協定は、飲酒運転の防止に向けた取り組みを両者が協力して行うもの。

この日は、陸別町商工会館で秦組合長と曾田署長が協定書に署名しました。

秦組合長は、各加盟店に掲示するポスターと店内で運転手の意識を高める目的で使用する「運転手さんネームプレート」を発表し、「飲酒運転をなくすよう努力したい」と決意表明しました。



北海道産業貢献賞を受賞した石橋強商工会長と野尻町長 (写真左から)

# 石橋 強 陸別町商工会長 北海道産業貢献賞の受賞を報告

11月30日 北海道産業貢献賞(商工業功労者)を受賞された、陸別町商工会石橋強会長が役場を訪れ、野尻町長に受賞を報告しました。今回の受賞は、ふるさと銀河線りくべつ鉄道の運営やコミュニティプラザ☆ぷらつとの建設など町商工会の活動が北海道の経済発展に貢献した功績によるものです。

野尻町長は、「商工会の様々な取り組みの成果が認められたことは、町にとっても大変名誉なこと」と受賞をたたえ、石橋会長は「今回の受賞は、商工会の各会員や職員、町の協力によるもの。これからも商工会活動を通じて更に町の発展に寄与したい」と述べました。



# 陸小バージョン販売中



陸別小学校の児童の皆さんが描いた絵が「りくべつまちチョコ」のパッケージになりました。



パッケージに採用されたのは、各学年から選ばれた24人の24作品。陸別町観光物産館(道の駅)などで販売中です。

※児童全員に自分たちが描いた絵がパッケージに使われたチョコレートを一人1本プレゼントされます。



- 価格 330円
- ミルク味
- 販売場所 道の駅、まちカフェ森斗
- 販売元 (株)陸別町振興公社



パッケージに採用された皆さん(敬称略)

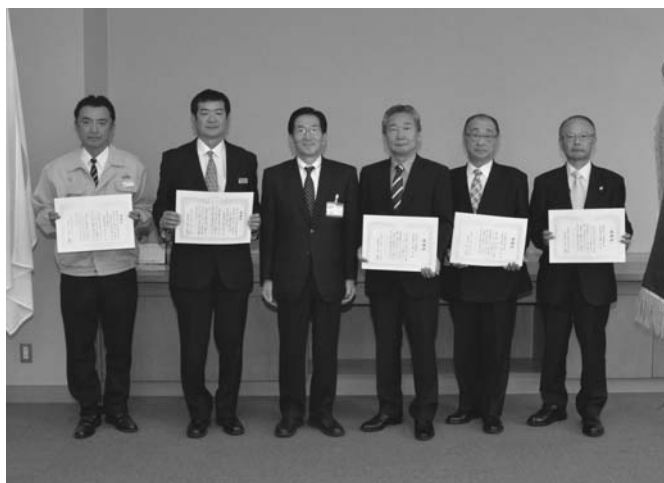
1年生	2年生	3年生
遠藤ゆい子	小澤 勇羽	大 淵 倅 奈
佐藤 広一	児 玉 果 厘	清 水 亮 寿
新藤 朝日	品 野 巴 琉	鈴 木 瑛 太
高田 葉南	杉 村 麻 那	横 内 紗 良
4年生	5年生	6年生
佐藤 雨 音	佐々木健斗	東 雲 叶 夢
畠 野 美 優	品 野 姫 巴	土 屋 柚 子
林 あみか	野 原 大 和	中 谷 藍 大
坂 東 莉 衣	林 双 葉	早 田 紫 音



# カメラ 11・12 スケッチ



**12/3** いきいき元気昼食会・いきいき元気発表会（陸別町社会福祉協議会主催）がタウンホールで開催され280人が参加しました。昼食会では、陸別婦人会が準備した五目御飯と豚汁が振る舞われ、ステージショーでは、ふれあい広場でおなじみの「みぼりん」による歌を楽しみました。また、発表会では各老人クラブの会員によるカラオケや体操、踊りや雑学講座が披露され、今回から新たにハンドベル演奏が加わり2曲が演奏されました。会場は、ハンドベルのやさしい音色に包まれ、参加者は演奏に聞き入っていました。



**11/26** 町のイベントの運営等に協力をいただいた事業所に町から感謝状が贈呈されました。感謝状が贈られたのは、しばれフェスティバルの「命の火」で使用する木材の収集と運搬に協力した東亜道路・東光J.V（芽室）、道路工業・東日本J.V（音更）、石橋建設（陸別）の3事業所と10月25日に開催された日産カップこがらしマラソンで会場整理や参加者の誘導に協力した富士新舗道（帯広）、本別建設工業（本別）、㈱石橋建設の3事業所。野尻町長から感謝状が代表者に手渡され、「これからもご協力をよろしくお願いします」と感謝を述べました。



**12/7** 陸別中学校の芸術鑑賞会が行われ、津軽三味線全国大会を最年少で優勝した経歴を持つ、浅野祥さん（宮城県仙台市出身）の三味線演奏を鑑賞しました。鑑賞会では民謡や映画音楽の演奏の他、三味線や民謡の歴史についても説明。生徒からリクエストされた歌謡曲などにも即興で応えていました。また、津軽三味線の演奏体験には6人が参加して簡単な曲の演奏にも挑戦しました。生徒は、浅野さんの力強くも繊細な演奏に感嘆の声を上げ、様々な音楽にも対応する津軽三味線の魅力を知る機会となりました。



**11/28** 社会連携連絡協議会による出前授業が陸別中学校の土曜授業の一環として行われ、1年生は国立極地研究所の平沢尚彦氏、2年生は銀河の森天文台の村田拓也主任、3年生は国立環境研究所の町田敏暢氏がそれぞれ講師を務めました。2年生の「目に見えない宇宙線を見てみよう」の授業では、太陽の活動やオーロラの発生、宇宙線の発見について説明を受け、「霧箱」と呼ばれる宇宙線を見る装置を簡易的に製作しました。生徒は、時折霧箱の中を流れる宇宙線に歓声を上げていました。



英語指導助手

クリスマスのコラム

No.3

大切な冬休み、クリスマスの過ごし方



私の人生で、冬のホリデーシーズンは、私にとって一番大事な時期です。ハロウィンが終わったらすぐに町のお店はホリデーのデコレーションを始めます。だいたいはクリスマス飾りつけです。でも、カナダ

視する人たちを見ることもあります。モールの中の人混みは、ショッピングモールというよりは動物園に近いように見えます。

は様々な人種、文化がありますので、デコレーションの多くは冬をテーマにしたものになります。多様な文化ゆえに必ずしもクリスマス祝うものではないということなのです。例えば、ユダヤの人たちは、ハヌカー（神殿の清めの祭り）のデコレーションをします。デコレーションはクリスマスだけでなく、冬を代表するものなのです。

私の家族のクリスマスは、いつも大事な時期です。それは、プレゼントをもらえるからではなく、ごちそうがたくさんあるからでもあります。私の家族と友人の「愛」がその時期にそこに集まるからです。エドモントンの冬は、外は非常に寒いです。なので、私たちは家の中に集まり、休日を楽しみ、1年が一番人が混み合う時期にゆつたりとした時間を過ごすのです。ホットココアやアイリッシュコーヒーを飲み、エドモントンの寒い冬に体を温めます。でも実際は私たちの心を温めてくれる人たちとのふれあいの時間を過ごすのです。叔母さんや叔父さん、いとこや今年93歳になるおばあちゃん始め、私の家族がクリスマスの時期に集まり、食卓を囲みます。これこそが、私が生まれてずっと一番大事にしてきたことです。なので、たとえ私が陸別に住んでいても、私の家族はこの伝統を守ります。今年もウエスト・エドモントン・モールでクリスマスのショッピングはやめようかと思っています。1年で一番好きなこの時期にカナダに帰って、じっくりと家族や友達と一緒に過ごすことがとても楽しみでなりません。

カラフルで明るいライトは町のいたるところの木につるされています。隣近所小さなものからエドモントンのダウンタウンの大きなオフィスビルまでいろいろです。

12月1日にはエドモントンのラジオ局がクリスマスキャロルを流します。このことが流行り、ウエスト・エドモントン・モール（世界で2番目に大きなショッピングモールです）では、クリスマスキャロルがモール内で放送されました。ウエスト・エドモントン・モールはホリデーシーズン中、エドモントンの中で一番人が混み合う場所になります。週末には、駐車するところを探すのがたいへんおぼろしく、入口から遠くに車を止めることは珍しくありません。誰かの土地に車を止めるなど交通ルールを無

(クリストファー・ブラウンソン)

公民館新着情報

◇ 一般図書

- 人魚の眠る家……………東野圭吾
- 築地の門出……………原 宏一
- 王様ゲーム深淵8・02……………金沢伸明
- 下町ロケツト2……………池井戸 潤
- わかれ……………瀬戸内寂聴
- 鍵の掛かった男……………有栖川有栖
- 毎日かあさん12……………西原理恵子
- 愛犬・愛猫を長生きさせるコツ……………

◇ 児童図書

- さようならバピイ……………松井としたか
- ようこそ、ペンション・アモーへ……………光丘真理・岡本美子
- ノラネコぐんだんおすしやさん……………工藤ノリコ
- とうめいにんげんのしよくじ……………塚本やすし
- おとめの流儀……………小嶋陽太郎
- 14番目の金魚……………ジェファー・L・ホルム
- だんまりうさぎとおしゃべりうさぎ……………安房直子
- コロコロコロくん……………やすだ やすし

◇ C D

- 「シングル」……………
- クリスマスソング……………back number
- 侍唄……………関ジャニ∞
- 花束……………中島美嘉

◇ DVD

- 寄生獣 完結編……………
- 劇場版 名探偵コナン 業火の向日葵……………
- 新宿スワン……………

※本の貸出期間は3冊2週間です。

## 冬季スポーツ大会

運動不足になりがちな冬期間を元気に過ごすため、次のとおりスポーツ大会を開催する予定です。多くの方の参加をお待ち申し上げます。

### 第18回 町民しばれパークゴルフ大会

**日 時** 平成28年2月14日(日)  
開会式 午前9時15分  
**場 所** 町民運動場内しばれパークゴルフ場  
**申込締切** 2月5日(金)  
**参加料** 一人100円(各種表彰・景品あり)  
※詳細は教育委員会にお問い合わせください。(しばれPG場にも開催要項を掲示します。)

### 第30回 冬季ミニバレー大会

**日 時** 平成28年2月17日(水)  
試合開始 午後7時00分  
**場 所** 陸別中学校体育館  
**申込締切** 2月8日(月)  
**参加料** 一人100円(各種表彰・景品あり)  
※詳細は1月中旬に各町内会体育部長様などに文書でご案内します。

### 第17回 町民フロアーリング大会

**日 時** 平成28年2月18日(木)  
試合開始 午後7時00分  
**場 所** 陸別中学校体育館  
**申込締切** 2月9日(火)  
**参加料** 一人100円(各種表彰・景品あり)  
※詳細は1月中旬に各町内会体育部長様などに文書でご案内します。

※各大会の参加申込み、詳細は教育委員会社会体育担当までお問い合わせください。

☎27-2123

## ナイタースキー教室

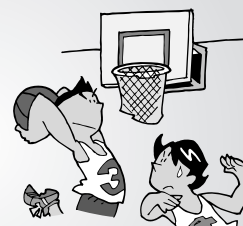
**日 時** 平成28年1月12日・13日・14日  
午後7時00分～午後8時30分  
**場 所** 町民スキー場  
**講 師** 元陸別町スキークラブ指導員  
**参加対象** 小学生以上の町民で「初心者」、「初級者」の方  
**内 容** プルークボーゲン・パラレルターンの練習  
**定 員** 先着15名  
**参加料** スポーツ安全保険未加入者のみ必要  
小・中学生 800円  
大人 1,850円  
**申込方法** 電話にてお申し込みください  
教育委員会 ☎27-2123  
**申込期限** 平成28年1月7日(木)  
※参加者はスキー用具を持参してください。  
※ナイタースキー教室参加者は、移動スキー教室に参加できます。

## 移動スキー教室

**日 時** 平成28年1月17日(日)  
**場 所** ぬかびら源泉郷スキー場(予定)  
※参加対象はナイタースキー教室参加者のみ。  
※詳細は、ナイタースキー教室参加者にお知らせします。

## バスケットやいませんか?

11月からバスケット愛好者のグループが中学校体育館で活動しています。興味のある方は一緒にいかがですか?



連絡先：富 樫 学

☎080-1866-6491

教育委員会 社会教育・社会体育担当  
担当 遠藤 ☎27-2123



# 空手道大会で陸小児童大活躍

優勝 畠野蓮綺さん(1年) 西岡武徒さん(2年) 品野姫巴さん(5年)

空手道の大会に空手少年団や帯広の道場に通う陸別小児童が  
出場し、優秀な成績を納めました。各大会の上位入賞者は、次のとおりです。(敬称略)

## 第37回十勝地区空手道選手権大会 (6月21日・幕別町)

- ▽個人・形 小学1年～2年男子3位 西岡武徒、小学3年～4年女子3位 畠野美優、小学5年～6年女子3位 品野姫巴
- ▽個人・組手 小学1年～2年女子2位 佐藤藍羅、同3位 品野巴琉、小学5年～6年女子3位 品野姫巴



各大会で入賞した皆さん

## 第14回松涛連盟全道空手道選手権大会(10月11日・札幌市)

- ▽個人・形 小学1年女子優勝 畠野蓮綺、小学2年男子3位 西岡亮、小学5年女子3位 品野姫巴
- ▽個人・組手 小学1年生女子優勝 畠野蓮綺、小学2年男子3位 西岡武徒、品野巴琉、小学5年女子3位 品野姫巴

## 第14回真統館杯争奪空手道大会(11月8日・幕別町)

- ▽団体・形 小学1年～3年男女3位 西岡武徒
- ▽団体・組手 小学3年生以上女子優勝 品野姫巴
- ▽個人・形 小学1～2年男子優勝 西岡武徒、小学1～2年女子3位 品野巴琉、小学5～6年女子3位 品野姫巴
- ▽個人・組手 小学1～2年男子2位 西岡亮、同3位 西岡武徒、小学1～2年女子2位 品野巴琉、小学5～6年女子3位 品野姫巴

# 消費生活相談室から

〜かみちゃんです〜

第33回

消費生活  
専門相談員

上村正子

## ☆お雑煮はふるさとの味 母の味

あなたの家では、どんなお雑煮を食べますか？お正月に人が集まると、いつもこの話題で盛り上がりがあります。お雑煮の話をするれば、出身地がわかるって言われています。住んでいる地域によって特色があるのが「お雑煮」です。

私の実家のルーツは新潟県。「焼いた角餅、カツオダシ」、「貝はダイコン、ニンジン、サトイモにサイコロ状に切った鮭」いろいろに三つ葉とイクラをのせました。

夫は九州・鹿児島出身でした。「魚の入った雑煮なんて、とても食べられない。」と言いました。霧島連山の山奥にある実家では「煮た丸餅、しょうゆ味」、「さつま地鶏、シイタケ、豆もやしに根菜類」が定番です。姑さん直伝のお雑煮を作ると「ああ母ちゃんの味がする。」と喜びました。子供の頃に覚えた味は、いつまでも懐かしく思い出に残るものですね。

## ☆「これをあなたに…」

古い一冊の本を母から譲り受けました。表紙はポロポロ、どのページもシミだらけで紙も黄色に変色しています。昭和38年1月1日発行の「栄養と料理」(女子栄養大学出版部発行)のお正月特集号。50年以上も前の雑誌です。毎年、年末になると母はこの本を参考にして買物リストを作り帯広の街まで買い出しに出かけていました。そして、寒い台所に立って夜遅くまで「おせち料理」を作っていました。

ページをめくると50年前の日本のくらしが見えてきます。「一日150円の食費でくらす献立。」「買物は肉屋、さかな屋、八百屋、乾物屋で効率よく。」そして「エンゲル係数(収入に占める食費の割合)は50%を目標に。」という特集記事もありました。日本中がまだ食べることで精いっぱいだった時代です。給料の半分が食費だったのですね。

「うちは育ち盛りの子供が3人いたので、エンゲル係数は60%をこえていた。」と母は言います。恐れ入りました。子育ては大変だったことでしょ。親の苦労がしのばれました。

思い出がこもったこの本は、私の宝物になりそうです。そして、いつの日か今度は娘に手渡したいと思っています。

消費生活専門相談員による相談窓口は、月2回開設しています。日程は「くらしのカレンダー」に掲載しています。

< 1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	金	元 日		
2	土			
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	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
8	金	保育所冬季休所（1/8まで）		
9	土			
10	日			
11	月	成人の日		
12	火	保育所第3期始まり		
13	水			
14	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
15	金			
16	土			
17	日			
18	月	クリスマスと遊ぼう（ひよこ・うさぎ組）	自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
19	火			
20	水	2計測（保育所）		
21	木	記念撮影（保育所）10：45	妊婦・乳幼児相談（保健センター多目的室）	保健福祉センター
22	金			
23	土			
24	日			
25	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
26	火			
27	水		乳児健診事後相談会（保健センター・多目的室）	保健福祉センター
28	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
29	金	おたんじょう会（保育所）	インフルエンザ予防接種助成終了	
30	土			
31	日			

※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

ウッドキャンドルナイト2016

ウッドキャンドルやアイスキャンドルの灯りが幻想的に会場を照らす、足寄の冬を楽しむイベントです。

と き 平成28年1月30日（土）  
午後4時～7時30分

ところ あしよる銀河ホール21前

内 容 マイアイスキャンドルコンテスト、マシュマロ焼き体験コーナー、餅つき隊餅無料配布コーナー、軽音楽コンサート、こども滑り台、プロジェクションマッピング他

※内容は変更になる場合があります

詳 細 あしよる観光協会 ☎25-6131

HONBETSU

本別から

第12回ほんべつ雪あかりナイト・ほんべつ豆まかナイト

雪あかりナイトでは、たくさんのスノーキャンドル、アイスキャンドルが幻想的な夜を演出。豆まかナイトでは、本別産豆を使った多彩なイベントを企画し皆さんをお迎えしますので、ぜひお越しください。

雪あかりナイト

と き 平成28年1月30日（土）  
午後3時45分～午後8時

ところ 道の駅ステラ★ほんべつ～銀河通り・大通り  
内 容 キャンドルコンテスト、ゲーム、お楽しみ市（屋台など）、フォトコンテストなど

豆まかナイト

と き 平成28年1月30日（土）  
午後3時45分～午後9時

ところ 津村会館  
内 容 祈願！豆あび、雪上大豆撲本別場所、激！豆まき、福！もちまき など

問い合わせ 本別町商工会 ☎22-2529



# 健康コーナー 210

## ☆「脂質異常症」について

【担当】  
保健福祉センター  
保健師 菅原 育子

新年あけましておめでと  
うございます。

11月の「健康コーナー」  
では血圧についてお話しま  
したが、今回は脂質異常症  
についてお話ししたいと思います。

脂質異常症の治療の目的  
は、動脈硬化（血管が傷つ  
き硬く厚くなり、血液の通  
り道が狭くなること）の発  
症・進展予防ですが、そも  
そも脂質異常症とは何でしょ  
う。

高LDL コレステロール血症	≥ 140mg/dl
低HDL コレステロール血症	< 40mg/dl
高中性脂肪血症	≥ 150mg/dl

※動脈硬化性疾患予防ガイドライン  
2012年度版より

脂質異常症の代表的なも  
のには中性脂肪やLDL

(悪玉) コレステロールの  
高値、その他にHDL(善  
玉) コレステロールの低値  
があります。

### 中性脂肪

中性脂肪は、グリセロー  
ルに脂肪酸3分子が結合し  
たもので、エネルギーの貯  
蔵庫として重要なものです。

①中性脂肪を脂肪細胞に蓄  
えたり、②糖も余ったら中  
性脂肪に変えて脂肪細胞に  
蓄えます(超肥満者では1  
00キログラム以上も貯め  
ることができるとです)。  
中性脂肪は、食事中の中  
性脂肪と糖の量が影響しま  
す。

### コレステロール

中性脂肪とはまったく構  
造の異なる脂質です。コレ  
ステロールは、①人の細胞  
膜の材料、②ホルモンの材  
料、③食事中のコレステロー

ルは1/3で残りは常に身  
体の中で合成されます(野  
菜しか食べないベジタリア  
ンの方も、動物性脂肪を摂  
らない方、体内でコレス  
テロールが合成されます)。  
コレステロールは食事で  
外的加齢や遺伝等の影響も  
受けますが、運動をしても  
コレステロールは減りませ  
ん。

### ★中性脂肪とコレステロー ルの代謝

血液中の中性脂肪は、食  
物より吸収したものと、肝  
臓で合成されたものの2つ  
の流れがあります。一方コ  
レステロールは、前述のと  
おり1/3は食事、残りの  
2/3は糖や中性脂肪を材  
料に肝臓で合成されます。

肝臓内で合成された中性  
脂肪とコレステロールは一  
緒の「船」に乗り、肝臓か  
ら分泌され全身の血液を巡  
ります。そして中性脂肪は  
エネルギー源として利用さ  
れたり、脂肪細胞に取り込  
まれます(船から中性脂肪  
が降り減ったものをLDL  
コレステロールと呼びます)。  
LDLコレステロールは、

細胞膜やホルモンの材料に  
使われます。使われなかつ  
たコレステロールは、HD  
Lコレステロール(船から  
さらにLDLコレステロー  
ルが減ったもの)が肝臓に  
戻ります。LDLが悪玉と  
悪く言われるのは、余った  
LDLが血液をうるうるし  
ているうちに血管の内側の  
膜が傷つくと入り込み酸化  
され、膜を硬くしていくか  
らです(動脈硬化の促進)。

### ★脂質異常症の改善には

食事療法のポイントは、  
①肥満の解消、②適正な栄  
養バランス、③食物繊維1  
日25グラム以上の3項目が  
基本です。

陸別町の特定健康診査  
(生活習慣病健診)を受け  
て頂いた方に保健指導を行  
うなかで、特に気になるの  
は、③食物繊維の不足です。

食物繊維を1日25グラム  
摂取するためには、野菜  
(海藻やこんにゃく、キノ  
コ類を含む)が必要です。  
特に淡色野菜(海藻やこん  
ゃく、キノコ類)には  
食物繊維が豊富に含まれて  
います。

みなさんは1日350グ  
ラムの野菜を食べていま  
すか？  
成人以下では、1歳か  
ら2歳代は1日210グラ  
ム、3〜5歳代は240グ  
ラム、6〜8歳代は240グ  
ラム、9〜11歳代は290グ  
ラム、中学生では300グ  
ラムが野菜摂取量の目安で  
す(高校生以上は成人と同  
じ)。

一度自宅の測りで野菜の  
量を測ってみてください。  
3食で食べないとなかなか  
難しいものがあります。  
忙しいときなどは野菜1  
00%ジュースや青汁等の  
活用、カップラーメンを  
食べるときには乾燥わかめ  
も一緒に入れてみる、いつ  
でも野菜を食べることがで  
きるように、冷凍の野菜を  
ストックしておくこともお  
勧めです。

健康な  
血液を目  
指して、  
今年一年  
も頑張り  
ましょつ。



# 後期高齢者医療制度のお知らせ

～高額介護合算療養費及び医療費通知について～

## ■ 高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、手続きには市町村窓口への申請が必要となります。

- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円以下の場合には支給されません。

## ◆ 自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額
3 割	現 役 並 み 所 得 者		6 7 万 円
1 割	一 般		5 6 万 円
	住 民 税 非 課 税 世 帯	区 分 Ⅱ (※1)	3 1 万 円
		区 分 Ⅰ (※2)	1 9 万 円

※1 世帯全員が住民税非課税である方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

申請される方は、陸別町町民課国保・衛生担当までお申し出ください。

## ■ 医療費通知の送付を希望される方へ

北海道後期高齢者医療広域連合では、発行をご希望される方を対象に、医療費を半年ごとにまとめた医療費通知を送付しています。次回の発行は平成28年3月末（平成27年7～12月診療分）に行います。

## ◆ 新たに発行をご希望の方はご連絡ください

新たに発行をご希望の方は、お手数ですが、北海道後期高齢者医療広域連合または陸別町町民課国保・衛生担当へご連絡ください（電話でのご連絡だけで手続きできます）。

○すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方には、継続して発行しますので、再度のご連絡は必要ありません。

○この通知を受け取られたことにより、申請等の手続きをされる必要はありません。

※この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

### お 問 い 合 わ せ 先

北海道後期高齢者医療広域連合

〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階

☎ 011-290-5601

陸別町役場

町民課 国保・衛生担当

☎ 27-2141 内線115



## 自衛官の募集

募集種目	応募資格	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	2月12日 (金)まで	2月14日 (日)	平成28年 3月下旬 予定

問合せ 自衛隊帯広募集案内所  
(帯広市西5条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  
obihiro.pco.tokachi@rct.gsdf.mod.go.jp

## 110番通報の適切な利用について

110番は、事件・事故などが発生した場合に、警察へ緊急通報をするための電話です。110番に出た警察官が、事件・事故の内容に基づいて必要な事項を質問しますので、あわてず落ち着いて正しく答えてください。

携帯電話で110番する場合、移動していると通話がとぎれることがありますし、車を運転しながらの通報では法令違反となります。必ず安全な場所に停止して通報してください。

また、警察官が早く現場に到着できるように、その場所の住所や付近の目標となる建物などを正しく伝えてください。

急を要しない相談や照会などは、警察相談電話#9110又は最寄りの警察署、交番・駐在所へお問い合わせください。

皆様の110番の正しい利用をお願いします。

本別警察署地域係 ☎22-0110  
陸別駐在所 ☎27-2151

## 人権困りごと何でも相談

みんなの人権110番 ☎0570-003-110  
子どもの人権110番 ☎0120-007-110  
女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

※月曜日から金曜日(年末年始・祝日を除く)の午前8時30分から午後5時15分まで(面接による相談もお受けしております)

釧路地方法務局・釧路人権擁護委員連合会

## 年末年始の休み

役場	12月31日～1月5日
国保関寛齋診療所	12月31日～1月5日
保健センター	12月31日～1月5日
公民館	12月28日～1月5日
銀河の森天文台	12月28日～1月5日
観光物産館	12月30日～1月3日
オーロラハウス	12月27日～1月5日

## 公衆浴場「ふれあいの湯」 年末年始の営業について

年末 12月31日(木) 午後3時から午後7時まで  
年始 1月4日(月) 午後4時から  
※1月1日(金)から3日(日)までは休業

## 消防新年出初め式

1月6日(水)  
午前10時00分 団員招集サイレン吹鳴  
午前10時45分 分列行進(大通り)  
午前11時00分 式典(タウンホール)

## 平成27年分確定申告について 公的年金等を受給されている方へ

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、その公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合は、所得税及び復興特別所得税の確定申告をする必要はありません。

☐所得税及び復興特別所得税の還付を受けるためには、確定申告をする必要があります。

☐確定申告書の作成に当たっては、復興特別所得税の記入を忘れずをお願いします。

☐国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただければ、画面の案内に従って金額等を入力することにより、税額などが自動的に計算され、計算誤りのない申告書を作成することができますので、ご利用ください。

☐所得税及び復興特別所得税の確定申告が必要ない場合でも、住民税や国民健康保険税の申告が必要な場合があります。所得課税証明書等を必要とする方は、住民税の申告が必要です。

問合せ 十勝池田税務署 ☎015-572-2171  
※税に関する情報は国税庁ホームページへアクセスしてください。 [www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)

陸別町役場町民課税務担当 ☎27-2141

# 銀河の森コテージ村からのお知らせ

## 〈12月10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)

1月	コテージ 予約状況	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
	6人用	●	△	○	△	○	○	○	○	△	△	△	●	●	●	○	△	○	△	○	○	○	○	△	○	△
	10人用	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	●	○	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

2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	
	6人用	△	○	○	△	△	●	●	△	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10人用	●	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

## 町民のうごき

### おくやみ

櫻井 一郎さん 82歳 12・1 弥 生  
高田 愿治さん 89歳 12・8 関

## ご厚意

ご寄付ありがとうございます

### 陸別町への寄付

□川初清典さん（札幌市）  
からふるさと整備資金  
として7万円が寄付さ  
れました。

□川曲寛子さん（札幌市）  
からふるさと銀河線跡  
地活用等振興基金とし  
て3万円が寄付されま  
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
1	本別中央 公民館	一般	6	水	10:00	2	本別中央 公民館	一般	10	水	10:00
		優良	6	水	11:30			優良	10	水	11:30
		初回	6	水	13:00			違反	24	水	10:00
		違反	20	水	10:00			足寄町民 センター	優良	18	木
一般	14	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 27.11.30

人口 2,551人(-3)  
男 1,287人(±0)  
女 1,264人(-3)  
世帯数 1,350戸(-2)

## 友好町民の会 273人(前年同月比)

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

## 陸別町民文芸誌

# あかえぞ

## 第32号



### 頒布価格

1冊 500円

### 頒布場所

アートサロンガンビー、陸別町観光物産館  
山書店、国安商店、まちカフェ森斗

1月1日現在  
交通事故死ゼロ  
469日

ストップ・ザ・交通事故 ~めざせ 安全で安心な北海道~