

Rikubetsu Town

りくべつ

Public Information No.668

2016



平成28年



～今月の表紙～

眺めは最高!!

陸別保育所の園児が建設機械の体験乗車に招待され、高所作業車で高さ8mからの眺めを楽しんだ。(10月11日)

- ◇ラコム市姉妹友好提携30周年記念事業
- ◇第19回 日産カップ陸別こがらしマラソン
- ◇平成28年度上半期の財政状況



式典での記念撮影

ラコム市 陸別町 姉妹友好提携30周年

記念事業町民派遣団 ラコム市を訪問
中学生等研修派遣団

カナダ・ラコム市との姉妹友好提携が、今年で30周年を迎え、記念事業として野尻町長、本田学町議会副議長ら町民6人がラコム市に派遣されました。派遣団は、9月17日にカナダへ向けて出発。ラコム市には3日間滞在し、先発していた中学生等海外研修事業の派遣団とともに30周年記念式典及び祝賀会に出席しました。

祝賀会では、ステイブ・クリスティ市長から野尻町長へ記念品が贈呈され、元町長（2010年までラコム市）のチャールズ・バット氏から友好提携30周年を振り返るプレゼンテーションがありました。参加者は、ホームステイを通してラコム市民と友好を深め、9月21日に帰町しました。なお、この事業は公益社団法人北海道市町村振興協議会（サマージャンボ宝くじの収益金）の助成を受けて実施しています。



祝賀会に出席されたバッド元町長（写真右）と平成16年まで国際交流員として陸別に在住したドン先生夫妻（写真左）

※掲載画像は、参加者の皆さんからご提供いただきました。



30周年記念でラコム市に設置された友好看板



第12部で1等1席、リザーブインターメディアイトとなった(有)編田牧場の「アマダ プリンセス ゴールド チップ ローザ」と関係者による記念撮影

2016北海道ホルスタインナショナルショー

(有)編田牧場2部門で1等1席に

9月24日 乳用牛の改良と技術向上を目的に開かれる「2016北海道ホルスタインナショナルショー」（北海道ホルスタイン農業協同組合主催）が胆振管内安平町で開かれました。同ショーには全道から444頭が出品され、陸別町からは(有)編田牧場（苦務）が、月齢別の4つの部に4頭を出品しました。審査の結果、第8部と第12部で部門1位となる1等1席を獲得。第12部の「アマダ プリンセス ゴールド チップ ローザ」は、第8部から第13部の中から選ばれるインターメディアイトチャンピオン決定審査で2位となりました。



ハーフマラソンのスタート

みぞれの中 292人が完走

第19回 日産カップ陸別こがらしマラソン

10月23日 今年で19回目となる「日産カップ陸別こがらしマラソン」が日産自動車(株)北海道陸別試験場で開催され、292人が初冬の陸別で汗を流しました。

この日は、時折、雪やみぞれが舞う天候となりましたが、参加者はそれぞれの目標に向かって元気にスタートし、292人全員が完走を果たしました。

走り終わったランナーには、暖かい豚汁が用意され、疲れた体を温めていました。帯広市から家族で参加した今年大会最年少の中西希ちゃん(3歳)はスタート前に、「寒いけど頑張ってる」と笑顔で話していました。



家族で参加した中西さん。写真右が最年少の希ちゃん

地域貢献活動で5社の協力



今回の大会運営には、地域貢献活動の一環として、(株)石橋建設、(株)川村組、(株)道路工業、(株)大同舗道、(株)青木建設の5社から社員8名が参加。早朝から駐車場整理、競技観察にご協力いただきました。また、各社からランナーとして大会に出場していただきました。



第1部(雄)、第2部(雌)で1等1席となった村上昭一さん(写真右)の「清太」(右)と「夢千代」(左)

平成28年度 陸別町当歳馬品評会

村上昭一さんの「夢千代」最高位に

10月6日 3年ぶりの開催となる陸別町当歳馬品評会(陸別町馬産振興協議会主催)が陸別町農協育成センターで開催されました。

品評会は、同協議会の佐藤直人会長のあいさつで開会し、陸別町農協の西岡悦夫組合長と野尻町長が祝辞を述べました。審査員には、十勝農協連畜産部次長の斉藤哲氏を迎え、出品された日本輓系種の馬13頭が雄と雌の部に分かれて体格等の審査を受けました。

審査の結果、雄、雌の部ともに村上昭一さん(上陸別)が出品した「清太」(雄)、「夢千代」(雌)が各部の1位となる1等1席に選ばれました。なお、この2頭から選ばれる最高位には「夢千代」が輝きました。

(写真上から) 祝金が贈呈された塩見さんと高田さん



元気に大きくなって

二人に出産子育て支援祝金を贈呈



「出産子育て支援祝金」が、今年度4人目・5人目となる対象者に贈呈されました。

今回対象となったのは、7月29日に生まれた塩見香帆ちゃんと8月23日に生まれた高田椿芽ちゃん。野尻町長が、それぞれの自宅を訪問し、お祝いの言葉とともに祝金を手渡ししました。

この出産子育て支援祝金は、第1子に20万円、第2子に30万円、第3子に50万円、第4子以降には100万円が町から支給されます。支給要件など制度の詳細は、保健福祉センター（☎2718001）までお問い合わせください。

(写真上から) 記念の銀杯が伝達された佐藤さんと高山さん



100歳の 長寿達成を祝う

二人に銀杯を伝達

百歳の長寿を迎えた方を対象に内閣総理大臣から贈られる記念品の伝達が行われました。

今回贈呈されたのは、町内下登良利の佐藤フヨさんと川上の高山辰五郎さん。佐藤さんには10月6日に、高山さんには10月21日にそれぞれ野尻町長から記念の銀杯と祝状が伝達されました。

佐藤さん、高山さんともに元気に過ごされており、野尻町長からのお祝いの言葉にも耳を傾け、「ありがとうございます」とお礼を述べました。

平成28年10月末現在、陸別町に住所を持つ方で更に2人の方が今年度中に百歳を迎えられます。



10/1 ふれあい広場2016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。会場では、参加団体の出店やステージショーなどが行われ、小さな子供も餅つきに挑戦していました。



9/26 秋の交通安全三町タスキリレーが行われました。足寄町からのタスキを陸別町交通安全協会の山本周二会長が受け取り、會田英一本別警察署長に交通安全の決意表明を行い、その後、関係者による街頭啓発を行いました。



10/4 こぐまクラブによる親子レク「ハロウィンパーティー」が陸別保育所で開かれ、園児や保護者が参加しました。園児は、ハロウィンの衣装に着替えて、しばれ君とつららちゃんからお菓子をもらいました。



9/27 恒例の陸別建設業協会五月会（小田恵子会長）と同協会二世会（石橋堂裕会長）合同による交通安全キャンペーンが新町の国道で行われました。参加した会員11人は通行する車両一台一台に安全運転を呼びかけました。



10/5 町内で高齢者ケアを担う若手職員による「ほっとカフェ実行委員」と、町民ボランティア「介護を支える会」が運営する「ほっとカフェ」が、まちカフェ森斗で開かれました。今後も同会場で月に一度行われる予定です。



9/30 10/1 銀河の森天文台で町民星空コンサートが開催されました。30日は、ひとりギター弾きうたい・リコーダー吹きのオラアさんと陸別リコーダーアンサンブルクラブの皆さん、1日はバックヤードミュージックの皆さんによる演奏が行われました。



10/9 今シーズン最後のラリー競技「とかち2016」が町内で開催されました。競技には、北海道内から33台が出演。観戦ポイントが設けられた銀河の森周辺ではラリーファンが競技車に声援を送っていました。



10/5 中学3年生を対象とした「バイキング給食」が実施されました。この給食は、おかずやデザートを通常より数品増やした一足早い卒業記念として行われたもので、生徒は普段とちょっと違う給食を楽しんでいました。



10/9 初の開催となる「道の駅まつり」（陸別町観光協会主催）が道の駅周辺で行われました。会場では、鉄道体験者が対象の抽選会や野菜の詰め放題、各種売店が出店され、秋の陽気の中、多くの来場者で賑わいました。



10/6 小学3年生を対象とした酪農体験学習が、陸別町農協青年部（多胡智基部長）により、町内苦務の角口ーパイン牧場で行われました。児童は、本物の牛で乳搾りを体験したり、搾乳ロボットなどの設備を見学しました。



10/11 藤原工業㈱（幕別町）が、この日に行った地域貢献活動（陸別保育所園児を対象とした建設機械の体験乗車）の功績及び学童傘の寄付に対して、野尻町長から同社へ感謝状が贈呈されました。



10/7 陸別保育所園児が、給食センター裏の畑で栽培された人参と大根の収穫を体験しました。園児は、なかなか抜けない人参に悪戦苦闘。大きく育った人参がうまく抜けた時には、最高の笑顔で自慢していました。



10/22 平成28年度「十勝東部高齢者学びのつどい」がタウンホールで開かれ、本別、足寄、陸別から120人が参加しました。参加者は講演会の他、座ったままでもできるヨガ体操を体験しました。



10/12 子育て支援センターによるハロウィンパーティーが保健センターで開かれました。参加した8組の親子は、仮装の衣装を着てゲームを楽しんだ後に保健センター内を歩いてお菓子をもらいました。



10/22 学生星空サミットが銀河の森天文台で開かれ、北見工大、名寄市立大、東京農大綱走校の天文サークルの学生60人が集まりました。参加者は星空観望の他、講演会やゲームを楽しみながら交流しました。



10/15 ふれあいの森散策会が行われ、町民や関係者など18人が参加しました。参加者は十勝東部森林管理署の佐藤成利署長の案内で1.8kmの森林体験コースを散策。約1時間30分の森林浴を楽しみました。



6年生が発表した劇
「リクベツンドラ～世界で一番ここが好き～」



10/16 陸別小学校の学習発表会が行われました。発表会は、恒例の1年生による口上から始まり、各学年が劇や器楽など練習の成果を発表しました。6年生は、オリジナルの台本による関寛斎を題材とした郷土劇「リクベツンドラ～世界で一番ここが好き～」を披露。児童の熱演に会場からは大きな拍手が送られました。

上半期の財政状況

(平成28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	496,549	204,717	41.23%	184,329	37.12%
国民健康保険直営診療施設勘定	447,626	184,870	41.30%	176,050	39.33%
簡 易 水 道 事 業	200,067	67,541	33.76%	72,592	36.28%
公 共 下 水 道 事 業	151,561	49,285	32.52%	45,182	29.81%
介護保険事業勘定	306,657	139,083	45.35%	118,919	38.78%
後 期 高 齢 者 医 療	41,150	14,943	36.31%	9,243	22.46%
特別会計計	1,643,610	660,439	40.18%	606,315	36.89%
一 般 会 計 (再掲)	4,852,780	2,321,816	47.85%	1,805,891	37.21%
(参考) 全会計合計	6,496,390	2,982,255	45.91%	2,412,206	37.13%

基金(貯金)と町債(借金)

単位：千円

基金	5,543,651	町民一人あたり	2,195
町債	5,709,910		2,260

※平成28年9月30日現在 2,526人

※一般会計・特別会計の合計額

平成27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	6.6	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28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 4,852,780千円

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	2,373,464 1,859,632	
	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	520,205 0	
	公共施設整備等のために、銀行や国から借りるお金	町債	454,824 0	
	北海道からの補助金や負担金	道支出金	442,825 25,613	
	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	296,697 153,611	
	国からの補助金や負担金	国庫支出金	292,991 28,804	
	貸付金の元利収入・雑入など	諸収入	181,364 65,487	
	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 手数料	141,488 73,777	
	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	148,922 114,892	
	合 計			2,321,816

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	835,069 88,978		
	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	833,424 321,688		
	社会福祉・保育所管理などにかかる経費	民生費	630,476 263,183		
	道路橋りょう、公営住宅、下水道などにかかる経費	土木費	613,062 140,718		
	借入金の返済にかかる経費	公債費	543,347 328,303		
	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	459,642 225,423		
	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	359,855 151,881		
	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	203,816 149,177		
	消防署の運営、災害対策などにかかる経費	消防費	164,735 102,408		
	災害で破損した道路や施設の復旧にかかる経費	災害復旧費	111,279 4,698		
	議会費、労働費、予備費	その他	98,075 29,434		
	合 計			1,805,891	支出率 37.21%

英語指導助手

クリスのコラム

No.13

被災地でのボランティアで思う



こんにちは、クリスです。先月、南富良野へボランティアに行きたいと言いました。ボクは今、H A J E T という団体の会長をしていて、その会員たちと一緒に南富良野に行きました。ほとんどの会員は色々な国から来た英語指導助手です。日本人も何人かいます。

この団体の目的は、①国際交流を積極的に進める、②住んでいる市町村に良い影響をもたらすよう働く、③目的を達成するために新しい方法を見つけるよう努力する、です。なので、北海道のたくさんの方所で起こった災害(特に南富良野)で、復興という目的を達成するため、災害支援ボランティアは良い方法だと思っただけです。

H A J E T はかなり大きな集団なので、ボクはできるだけ多くのボランティアを集めようと思いましたが、でも結局、13人しかボランティアが行くことができませんでした。その団体がとても大きかったとしても、ふだんの仕事の上にボランティアがあるのです。多くの会員は仕事があるか、または同じように災害で支援を必要としている市町村に住んでいるのです。

朝、ボクたちは南富良野のボランティアセンターに到着し、農家に行つてその日一日を過ごしました。畑や作物は台風や洪水によって完全に流されていました。南富良野町に車が入った時、川でさえ相当な被害を受けていることがわかりました。

いくつかの作物は、難を逃れましたが、大

半は被害に遭っています。

ボクたちの作業は難を逃れた畑の中から「ミヤ」や「ブラステック」、割れたビンを拾い分け作業をするものでした。またトマト農園にも行って、仕分け作業をしました。農園に着いたとき、骨のねじれたビニールハウスが散乱していました。残骸の海の中に、あちこちに数少ない真っ赤なトマトを見たとき、ボクはとても悲しくなりました。いくつかの作物が完全にダメになっていました。地面から掘り起こされた石ころが散乱していました。その農家の方は冗談でそれを「グランドキヤニオン」と言っていました。洪水が地面を根こそぎ持って行ったからです。でも悲しみと同じくらい、安心した場面もありました。南富良野では、台風によって大きな被害を受けましたが、町民みなさんの意志、精神、楽天的な考えは被害を受けていませんでした。南富良野の人たちは笑い、とても親切で、すごい気力を持っていました。彼らはボクたちに最高の敬意を払い、私たちの作業にもすごく感謝してくれました。ボクはこう思いました。

ボクたちH A J E T は南富良野の人たちに十分な支援をしていない、あるいは、また十分な働きをしていない。でも、ボクはなんとか最善を尽くし、できるだけ北海道にすることが意味あるものだと確信したいのです。南富良野での問題を解決するにはまだまだ足りないかもしれないけど、少なくとも復興という道の一歩になったと思っています。

(クリストファー・ブラウソフ)

公民館新着情報

◇ 一般図書

- ストロベリーライフ……………萩原 浩
- 籠の鸚鵡……………辻原 登
- 卑怯者の流儀……………深町 秋生
- 最悪の将軍……………朝井まかて
- 水に立つ人……………香月 夕花
- ヴァアラエティ……………奥田 英朗
- 白衣の嘘……………長岡 弘樹
- 英会話 これを聞かれたらどう答える?……………藤澤 慶巳

◇ 児童図書

- ケツセラセラいちぎ……………ふくだじゅんこ
- トイレのてんしちゃん……………荻田澄子、おかべりか
- まんぶく寺でまつてます……………高田由紀子
- わたしがここにいる理由……………片川 優子
- 王様に恋した魔女……………柏葉幸子、佐竹美保
- とんでもプリンセスとドラゴン……………アンチ・ケンプ、サラ・オギルビー
- これはすいへいせん……………谷川俊太郎
- どんぐりむらのだいさくせん……………なかや みわ

◇ C D

- 「シングル」……………
- 結—ゆい—……………miwa
- 恋……………星野 源
- Power of the Paradise……………嵐
- 「アルバム」……………
- EXILE EXTREME BEST……………EXILE
- 香音……………桐谷 健太

◇ DVD

- テラフオーマーズ……………
- エヴェレスト……………
- ちはやふる 上の句……………

※本の貸出期間は3冊2週間です。



体力測定の様子

あなたの体力年齢は？ 町民体力測定を実施

10月10日 体育の日に合わせて「町民体力測定」がタウンホールで行われ、19人が参加しました。

この体力測定は、握力や上体起こし、20mシャトルランなど6種目を行い、測定結果を得点化して体力年齢を判定する仕組み。参加者は時折苦しい表情を見せながらも楽しく汗を流していました。

なお、測定の結果、大人の参加者12人中4人が年齢よりも若い体力年齢の判定を達成しました。

陸別レッドイーグルス **優勝** 第1回 りくべつ木曜倶楽部旗少年野球大会



優勝した陸別レッドイーグルスと大会関係者

10月22日 初めての開催となる「りくべつ木曜倶楽部旗少年野球大会」(主催 りくべつ木曜倶楽部、山田一雄会長)が町民運動場で行われました。

大会には、陸別町、津別町、置戸町、訓子府町の各少年野球チームが出場。試合は、第1試合で陸別が津別に勝利。訓子府との決勝戦に進み、接戦の末2-1で優勝を飾りました。

順位は次のとおり。

優勝 陸別レッドイーグルス
準優勝 訓子府KL球友
第3位 置戸ジャガーズ

第24回 陸別町国民健康保険 ゲートボール大会



大会に参加した皆さん

10月17日 第24回陸別町国民健康保険ゲートボール大会が旭町ゲートボール場で開催されました。

大会には、3チームが出場。第1試合が終了した時点で悪天候により室内へ移動しましたが、参加者は競技に集中していました。試合は、2勝した飯尾チームが優勝を飾りました。順位は次のとおり。

優勝 飯尾チーム
準優勝 長屋チーム
第3位 役場チーム

<11月>

陸別町の子育て支援情報

【問合せ先】
保健福祉センター ☎27-8001

日	曜日	行 事 等	子 育 て 支 援 関 係	担 当
1	火	インフルエンザ予防接種助成スタート		
2	水			
3	木	● 文化の日 ●		
4	金			
5	土			
6	日			
7	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
8	火	陸別小学校新入学予定児童知能検査		
9	水	” 内科検診（保護者同伴）		
10	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
11	金	保育所絵本の読みきかせ 14:45~15:15		
12	土			
13	日			
14	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
15	火	保育所避難訓練		
16	水	保育所歯科健診		
17	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
18	金			
19	土			
20	日			
21	月	保育所2計測	自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
22	火			
23	水	● 勤労感謝の日 ●		
24	木	クリス先生とあそぼう（ひよこ・うさぎ組）	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
25	金	” （ぞう・きりん組）		
26	土			
27	日			
28	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
29	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
30	水	おたんじょう会（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。

◇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）
- 妊婦・乳幼児相談は、歯科相談にも対応します。（歯科衛生士常駐）
歯や歯並びのことでご相談がありましたらお気軽に声をかけてください。

ASHORO

足寄から

第37回 足寄町女性のつどい

スポーツcommentターの岩本勉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27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「足寄の宝ラワンぶき
～ラワンぶきの現状とこれから～」
講師/鳥羽農場 鳥羽昇子氏
午前11時15分～ 講座②「自分と向き合おう
～お手軽筋トレ・ストレッチ～」
講師/小林永枝氏（健康運動指導士）
午後1時～ 講演「人との出会い、つながり」
講師/岩本 勉氏（元北海道日本ハムファイターズ、
野球解説者・スポーツcommentター）
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）
その他 託児所を設置します。ご希望の方は11月15日（火）
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

生涯学習活動によるまちづくりを推進するため、日ごろ活動を展開している各種団体・サークルが集い、取り組みの成果を発信します。秋野菜やキレイマメなどの特産品販売、無料包丁研ぎ、飲食コーナーなど多彩な催しで皆さんのお越しをお待ちしています。

と き 11月20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（血管年齢測定など）、
消費生活コーナー、絵本読み聞かせ、農
産物・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 220

☆冬と脳卒中

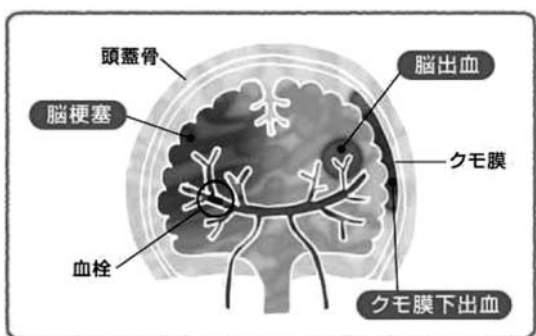
【担当】
保健福祉センター
保健師 菅原 育子

寒さの厳しい季節は、脳卒中が増える時期です。特に11月～3月に多い傾向があります。

冷たい空気に交感神経が刺激され、血管が収縮し(引き締まって小さくなること)、血圧を上昇させるからです。

脳卒中とは

脳卒中は大きく分けて、脳の血管が詰まる「脳梗塞」



と、脳の血管が破れる「脳出血やくも膜下出血など」があります。以前は脳出血が多かったのですが、最近脳卒中の65%を脳梗塞が占めています。



脳卒中の前ぶれ

かつて脳卒中は、ある日突然起こる病気として恐れられていました。

しかし脳梗塞の場合は、かなりの人に前ぶれ(前兆)がみられることがわかってきました。

それだけに前ぶれを知っておくと、予防あるいは早期治療ができる可能性が高いのです。

脳梗塞の前ぶれ

- ① 手や足の力が急に抜ける。
- ② 片方の手や足がしびれたり、動きにくくなる。

- ③ 片方の目が一時的に見えにくくなる。
 - ④ ろれつが回らなくなった、言葉が出てこなくなる。
 - ⑤ その他、物につまずきやすくなる、片方の足を引かずして歩く、急にめまいが起こる、といった症状もみられます。
- こうした症状の場合、5～15分ほど消えてしまいます。そのため検査や治療を受けない人が少なくありません。ところがその後、本格的な脳梗塞に見舞われることがあります。起こる時期には個人差があつて、数時間後～数ヶ月後とかなり違います。こうした症状がみられたら、受診して検査を受けることが大切です。

一方、脳出血などは現在でも前ぶれがないと言われます。それでも人によっては、「これまで経験したことのない頭痛」や「急に物が二重に見えた」といった症状が報告されています。

脳卒中は、頭全体に起こるわけではなく、一部の血管が詰まったり出血するものです。障害が起こる場所

によって症状も違います。

手や足、目の感じがいつもと違うなと思ったら、言葉がうまく喋れなくなったり、ときには、からだ知らせてくれる危険信号と受け止め、早めに受診することが予防につながります。

冬の生活の注意点

先にお話ししましたが、冬は寒暖の差があるため、血管に大きな負担を与えます。気温が下がることで血管が収縮し血圧が上がります、急激に血圧が高くなることで脳出血を引き起こします。

低温が続くことで、血液の粘度(ねばりの度合い)が高まり血液の流れが悪くなることで脳梗塞を引き起こします。

脳卒中を起こしやすい場面を紹介するので、注意しましょう。

① 職場

日中のほとんどを職場で過ごす方は職場や外出先で発症するリスクは当然高くなります。慌ただしさやストレス、力仕事も血圧を上げます。特に温度差の大きい職場環境(現場作業)で

は要注意です。

② 風呂場や脱衣所、玄関先
自宅の中でも気温の低い場所です。特に古い造りの家では、暖房をつけたり、防寒をして出かける等、気をつけましょう。

③ トイレ

排便するときにトイレで息をこらえて踏ん張ると血圧は上がります。さらにトイレも寒いことが多いです。トイレでの脳出血も意外と多いのです。

④ 寝室

朝の血圧が高い早朝高血圧の方は、起床後1～2時間が危険な時間帯です。起きたらカーディガンを羽織ったり、暑手の靴下をはくなどして、血圧の上昇を抑えましょう。

冬は忘年会や新年会でお酒を飲む機会が多く、脱水になりやすいので、就寝前後で十分な水分を摂るようしましょう。



保健福祉センター

☎ 271-8001

情報 INFORMATION

平成28年度 道民芸術祭 第46回 十勝管内郷土芸術祭展示部門

十勝管内から出品された写真、書道、文芸、絵画、工芸品の展示が行われます。

十勝東北部3町の皆さんからの作品が展示の中心となりますので、ぜひご鑑賞ください。

日時 11月19日(土)～23日(水)
19日 13:00～18:00
20日～22日 9:00～18:00
23日 9:00～12:00

場所 陸別町タウンホール
問合せ 陸別町教育委員会社会教育担当
☎27-2123

障がい者雇用促進フェア2016

十勝管内における障がい者の雇用促進を図るため、企業と障がい者を対象とした「集団お見合い方式」による面接会を開催します。

日時 平成28年11月17日(木)
13:30～16:00

場所 とかちプラザ(帯広市)
詳細・申込先

ハローワーク帯広 池田分室
☎015-572-2561

※参加を希望される方は、事前に障がい者求職登録の手続きが必要となります。

くらしのよろず無料相談会

各分野の専門家が一堂に集まり、様々な相談を無料でお受けします。

日時 平成28年11月23日(水)
10:00～15:00

場所 とかちプラザ(帯広市)
内容 弁護士、司法書士、税理士、土地家屋調査士など10土業の専門家による個別面接(お一人30分程度)、相談無料、予約不要
問合せ 帯広商工会議所
☎0155-25-7121

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

相談ダイヤル 0570-070-810
期間 平成28年11月14日～11月20日

陸別町コミュニティバスの運行開始

11月1日(火)から「陸別町コミュニティバス」の運行が始まりましたのでご利用ください。

運行日 毎週月曜日から金曜日
※祝祭日、年末年始を除く
※郊外便(予約制)は、曜日ごとに運行方面が設定されています。詳細は、町内回覧でご確認ください。

出発時刻 市街便 ① 8:30 ② 11:15
③ 13:35 ④ 15:45

郊外便 10:00
※保健センター前からの出発となります。
※運行経路及び運行時刻の詳細は、配布済みの町内回覧でご確認ください。

利用 陸別町民(陸別小中学生の通学は除く)できる方
利用料金 無料
その他 平成29年3月31日までは実証実験の期間として運行しておりますので、ご意見等をお寄せください。

問合せ 役場総務課管財防災担当
☎27-2141 内線216

院外処方にご理解を

診療所では、厚生労働省がすすめる医薬分業に基づき、平成28年10月より院外処方に移行しました。ご不便をおかけすることもございますが、皆さまのご協力をお願いいたします。

※院外処方になると……

- ・保険薬局(処方せんを受付する薬局)を自由に選択できます。
- ・「かかりつけ薬局」を決めておくことで、複数の病院、医院からもらった薬や市販の薬との重複や飲み合わせによる副作用などをチェックできます。
- ・診療所での薬待ち時間がなくなり、4日以内であれば都合の良いときにもらいに行くことができます。

※ジェネリック医薬品の利用をご検討ください

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは新薬の特許が切れた後に同じ有効成分で製造される薬です。開発費が低く抑えられることから同じ効き目で安価となります。

問合せ 陸別町国民健康保険関寛齋診療所
☎27-2135

林業退職金共済制度(林退共)からのお知らせ

林業に従事されていた方で加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。加入していたかわからない方も調べることが出来ます。

また、罹災された共済契約者及び被共済者の皆様に対し、各種手続き(共済手帳の紛失、退職金の請求等)の必要が生じた場合、速やかに対応したいと考えておりますので下記までご相談ください。

【お問い合わせ】

独立行政法人勤労者退職金共済機構

林業退職金共済事業本部

〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1

ニッセイ池袋ビル

☎ 03-6731-2887 FAX 03-6731-2890

ホームページ

<http://www.rintaikyō.taisyōkukin.go.jp/>

育児・介護休業法及び男女雇用機会均等法が改正されます

育児・介護休業法及び男女雇用機会均等法が改正され、平成29年1月1日から施行されます。

主な改正点 介護休業の分割取得、介護・看護休暇の取得単位の柔軟化、介護のための残業免除の新設、育児休業及び介護休業が取得できる有期契約労働者の範囲拡大、いわゆるマタハラ・パタハラ等の防止措置の新設など

これに伴い、事業主の皆様は就業規則等の改正が必要となりますので施行日までに準備をお願いいたします。

問合せ 厚生労働省北海道労働局雇用環境・均等部指導課

☎ 011-709-2715

消費生活相談室から

〜かみちゃんです〜

第43回

消費生活
専門相談員

上村正子

☆ご注意下さい 訪問買取の相談が増えています

10月初旬、隣町では訪問買取の相談・トラブルが多発しました。すぐに町内回覧を出して注意を呼びかけました。陸別町でも同様な事業者が出入りしたようです。皆さんのお宅は、大丈夫でしょうか。

訪問買取は、クーリングオフ(無条件解約)が適用されるようになりました。気になることがあれば、早めに相談することをおすすめします。一度事業者が来た家には、その後もいろいろな業者が出入りする傾向があります。どうぞ、ご注意ください。

☆訪問買取の経緯は次のようなものでした

電話がきて「不用品は何でも買い取ります」と言っ。使わなくなった電化製品を引き取ってもらうことにした。来訪した業者は「査定をするのに少し時間がかかる。その間に貴金属を見せて欲しい」と言い出した。話が違つた。「貴金属はない」と断つたが「金であれば、入れ歯でもいい」と粘られ、ほかの部屋をのぞいたり、なかなか帰ろうとしなかった。一人暮らしなので、こわかった。最後はあきらめて帰つたが、こんな時はどうしたらいいのだろう。

これは、貴金属の買取が目当ての業者と思われる。中には「使わなくなったネックレスや指輪、着物類を買取ってもらう。ちょっとした小遣いになつたので良かった」と言つ人もいます。事業者に対しての受け取り方は、人それぞれですね。

訪問買取の電話や来宅など、情報がありましたら、役場・警察などにお知らせください。被害の未然防止に役立てたいと思います。

今年も残り少なくなりました。月2回の相談、帯広一陸別間をバスで通っています。始発から終点の陸別まで乗るのは、いつも私一人だけ。ぜいたくな話ですが、大型バスを独り占めの貸し切り状態です。秋晴れの今の季節は、沿線の風景がとてもきれい!一人で見るとはもったいない美しさです。自然環境に恵まれたこの土地に暮らせる幸せを心から感謝したいと思います。

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。11月の開設日は10日と24日です。10日は、ずずらん法律相談(事前予約)との併催です。

銀河の森コテージ村^らのお知らせ

〈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 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	○	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

12月	コテージ 予約状況	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
	6人用	△	△	△	○	△	△	△	△	△	○	△	△	△	△	△	●	○	△	△	△	△	△	○	△	△
	10人用	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●

町民のうごき

おくみや

千葉 正さん	92歳	9・29	東1条2区
藤澤 永さん	86歳	10・2	共栄第1
日向 幸子さん	93歳	10・3	共栄第1
池田 利夫さん	77歳	10・4	元町
佐藤 尚さん	90歳	10・7	下登良利
佐藤 五郎さん	87歳	10・21	新町1区
鈴木 子子	76歳	10・23	共栄第1

運転免許更新時講習日程

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
11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	水	10:00
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 28.9.30

人口	2,526人(+1)
男	1,280人(-1)
女	1,246人(+2)
世帯数	1,362戸(-2)

友好町民の会 288人(前年同月比+22人)

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

陸別町への寄付

□鎌上利子さん(苦務)

から町道用地として土地1筆が寄付されました。

□藤原工業株式会社(幕別町)から地域貢献活動(建設機械乗車体験)の記念品として学童安全傘67本が寄付されました。

陸別町への寄付

□地崎道路株式会社(東京都)から災害復旧資金として50万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

□千葉ツヤさん(東1条2区)から社会福祉協議会に3万円が寄付されました。

□佐藤スズエさん(下登良利)から社会福祉協議会に3万円が寄付されました。



11月1日現在
交通事故死ゼロ
774日

冬の交通安全運動 11月11日(金)～20日(日)