

広 報

陸 別

2011.1
平成23年
No. 598

◆ 農水大臣賞受賞

◆ 陸別小学校新入学児童



保育所生活発表会

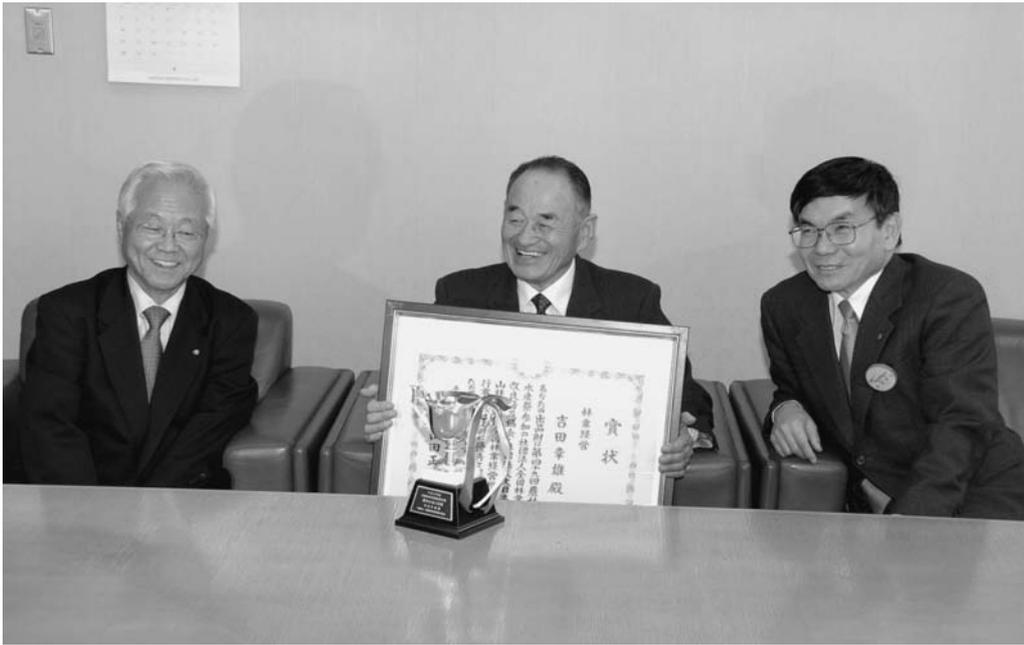
12月12日(日) タウンホール

農林水産大臣賞受賞

吉田幸雄さん

第49回農林水産祭参加全
国林業経営推奨行事（全国）

林業改良普及協会、大日本
山林会主催、林野庁後援）



で吉田幸雄さんが「農林水産大臣賞を受賞し、十勝総合振興局の安田伸生森林室長とともに受賞のあいさつに訪れました。

11月17日に東京で授賞式が行われ、25日に役場を訪れ金澤町長に受賞を報告。「受賞はともうれしい、これまで長く続けてきて良かった」と喜びを語りました。

この賞は全国で6個人2団体が選ばれ、北海道からの受賞者は吉田さん一人。吉田さんは年に280日は山に入って植林や枝打ちなど森林の再生に取り組んでおり、昨年度は北海道産業界貢献賞（森づくり功労者）を受賞。平成13年には道から「北海道指導林家」として認定されるなど、これまで経験してきた山づくり技術や知識を伝え北海道の森林づくりにかける情熱が受賞につながりました。

成人おめでとうございます

平成23年の成人式は、1月9日（日）午後1時からタウンホールで行います。

成人式の対象となる方は、平成2年4月2日から平成3年4月1日生まれの町内在住者および帰郷学生等で、参加を希望する方です。

出席案内は、個別に往復はがきでご案内し、住所、お名前等の確認をさせていただきます。

以下の成人者名簿に掲載されていない方で参加を希望される方は、陸別町教育委員会電話27-2141までお問い合わせください。

◇成人者名簿（五十音順、敬称略）

- | | |
|---------|--------|
| 淡路 佳介 | 江田 龍二 |
| 大谷 誠 | 鹿野 一三 |
| 菊地 茉耶 | 工藤 千加果 |
| 坂倉 菜々美 | 佐川 夏美 |
| 佐々木 絵里香 | 佐藤 主毅 |
| 佐藤 翼 | 佐藤 初美 |
| 白取 実希子 | 菅野 奈美 |
| 鈴木 志歩 | 高木 美里 |
| 高橋 聡 | 高橋 拓郎 |
| 高原 真智子 | 土屋 愛 |
| 中島 直人 | 野下 直寛 |
| 羽藤 和広 | 原田 麻衣子 |
| 平野 絵里奈 | 細川 勲 |
| 山内 くる美 | 山本 ゆりあ |
| 横山 尚美 | 妻本 志織 |
| 渡邊 誠也 | |

陸別小学校 新入学児童



今年4月に陸別小学校へ入学する新1年生
13名です。

掲載した名簿は、町内に住民登録があり、平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方です。

なお、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下さい。
(TEL 27-2123)

平成23年度 陸別小学校新入学児童名簿
(生年月日順・敬称略、男子7人、女子6人)

- | | | | | |
|----------------|-----------------------|---------------------|----------------|--------------------|
| 三北品女荒佐林大野石遠村北 | みきたしなめあさはやしおおのいえんむらきた | よがながらさきおとりいししんどらかお | 好川野の川木木居原橋藤上村 | しわののききいりいはらはらうみむら |
| 佐拓姫太功健双沙大や朱怜彩隆 | さたくまひたいこうけんふさおやあしれいあ隆 | くめいせいけんたふさおまゆいたろうあか | 歩真巴一成就斗葉紀和莉郎那弥 | ほままはいちせいとばききわりろうなや |

平成22年工業統計調査の実施について



経済産業省では、平成22年工業統計調査を12月31日現在で実施いたします。
調査結果は、国や地方公共団体が行う産業振興政策、中小企業対策などの施策・計画の
基礎資料として利用されるほか、広範囲に活用されています。
本調査は、本年12月中旬から来年1月にかけて、都道府県知事が任命した統計調査員
が、対象となる各事業所を訪問し、調査票に記入を依頼するという方法によって行います。
お忙しい時期とは存じますが、皆様から御提出いただく調査票につきましては、統計法
に基づき調査内容の秘密は厳守されますので、正確な御記入をお願いいたします。

情報
INFORMATION

陸別町入札参加資格審査申請書 (指名願)の受付について

平成23年度及び平成24年度において陸別町が発注する工事の請負や物品の購入等についての入札に参加を希望する事業所等は次により申請書類を提出して下さい。

受付期間：平成23年2月1日～2月28日
受付窓口：陸別町役場 総務課管財防災担当
申請様式：

- ①工事の請負、建築物等の設計、測量、土木施設物の設計等については、道内市町村統一様式
- ②物品等の購入等については、北海道様式に準じる

添付書類：納税証明書(国税、道税、町税の未納のないことの証明)及び、決算書(直近1期分)

その他：証明書類はコピー可

その他の不明な点については、総務課管財防災担当にお問い合わせ下さい。

TEL 27-2141 (内線216)

公衆浴場「ふれあいの湯」 年始の営業について

公衆浴場「ふれあいの湯」の年始の営業は、1月4日(火)午後4時からとなります。

※1月1日(土)から3日(月)までは休業となりますのでご承知下さい。

電子申告(eLTAX エルタックス) ご利用のお願い

北海道では、法人道民税・法人事業税・地方法人特別税についてインターネットによる電子申告・申請・届出を行っています。

オフィス等のパソコンから簡単・便利に申告することができますので、法人の申告は是非eLTAXによる電子申告をご利用ください。

申し込み、詳しい内容はeLTAXホームページ <http://www.e1tax.jp/> をご覧ください。
問い合わせ先

十勝総合振興局課税課事業税係
帯広市東3条南3丁目
電話0155-27-8505

知ってますか? 道の「苦情審査委員制度」

- 皆さんに代わって、「苦情審査委員」が中立的な立場で、道の機関に対し、必要な調査等を行います。
- 審査の結果、道の業務に不備な点や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。
- 皆さん自身の利害に係わる苦情であれば、「苦情審査委員」に申立てができます。

- ①苦情申立書は、道庁『道政相談センター』又は各総合振興局『道政相談室』に用意しています。
- ②申立書はホームページからでもダウンロードできます。

道トップページの「相談窓口」→「01:主な相談機関・窓口等一覧」→「道政相談センター」からどうぞ。

(<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/dsc/kuiyou.htm>)

- ③申立ては、郵送、ファックス、メールで。

- ④お問い合わせ先

- ・北海道総合政策部知事室道政相談センター
〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目
TEL 011-204-5022 (直通)
FAX 011-241-8181
メール kuiyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp
- ・各総合振興局(振興局)地域政策部道政相談室

調理師の皆様へ!

働いている調理師は、就業届を出すことが調理師法で義務づけられています。

国民の食生活において、調理師の皆さんがもつ役割の重要性を十分ご理解のうえ、必ず届出をされるようお願いいたします。

- 届出の必要な調理師(下記の施設で調理の業務に従事している調理師)

- ・寄宿舎、学校、病院、事業所、社会福祉施設、介護老人保健施設、矯正施設、飲食店営業(ホテル、旅館も含む)、魚介類販売業、そうざい製造業、その他

- 届出の時期及び提出場所

平成22年12月31日現在の状況を記載し、平成23年1月14日までに、十勝総合振興局保健環境部(帯広保健所)または本別支所に持参又は郵送してください。

- 問い合わせ先

- ◎社団法人北海道全調理師会
札幌市中央区南8条西2丁目
市民活動スペース アウ・クル311
TEL・FAX 011-511-1351

- ◎社団法人北海道全調理師会の支部(保健所、支所、保健センター所在地にあります)

- ◎北海道保健福祉部健康安全局健康づくりグループ
TEL 011-231-4111

- ◎最寄りの保健所・支所・保健センター

不審者は警察へ通報を

平成22年夏から11月末にかけて、新町2区で女性宅をのぞこうとするような不審者が何度か出没しています。

戸締まりをきちんとするとともに、厚手のカーテンをつける、防犯灯を点けるなどの注意をし、怪しい人物を見かけたらすぐに警察へ通報して下さい。

警察署からのお知らせ

●冬山の遭難防止

冬山には、見渡す限りの銀世界、白雪を踏んで、自然と闘いながら山頂を極める醍醐味など、夏山とは違う大きな魅力があります。

その反面、吹雪などの悪天候、寒気、雪崩などの危険な要素を多くはらんでおり、滑落、雪崩、吹雪によるコースの見失いなどによる遭難も多く発生しています。

登山者の皆さんは、次のことに注意して、冬山遭難の絶無に努めましょう。

◇無理のない計画と登山届の提出を

◇パーティーでの登山を

◇万全の装備と余裕のある食料などの準備を

◇通信機器の携行を

◇入山前に気象状況の確認を

◇冬山では慎重な行動を

●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

陸別町保健・医療・福祉サービス検討委員会委員募集！

陸別町では、本格的な少子高齢社会を迎え、町民が地域において生涯にわたり健康で文化的な生活を送るために必要な保健・医療・福祉サービスについて広く関係者の意見を求めるため、『陸別町保健・医療・福祉サービス検討委員会』を設置しています。

現委員の任期満了に伴い、広く町民の皆様から募集しますので、下記の要領で応募して下さい。

なお、募集する委員は4名です。(ほかに各種団体から推薦された6名の委員がいます。)

<応募要領>

- ・募集人員 4名(委員定数10名)
 - ・募集対象 40歳以上の陸別町民
 - ・任 期 2年(平成23年1月1日～平成24年12月31日)
 - ・処 遇 条例の定めるところにより、町の非常勤特別職となります。
 - ・職 務 陸別町における保健・医療・福祉全般にわたる意見聴取等
 - ・報 酬 条例の定める額(会議開催の都度支出します)
 - ・会 議 必要に応じ、随時開催します。
 - ・応募方法 電話にてご応募して下さい。
(電話27-8001)
 - ・応募先 役場保健福祉センター介護保険担当まで
 - ・選定方法 応募多数の場合は、選考のうえ決定します。
 - ・結果通知 応募者宛に通知します。
- ※町の他の委員の委嘱を受けていない方のご応募をお待ちしております。

自動車の不具合情報をお寄せ下さい

国土交通省では、迅速なりコールの実施やリコール隠し等の防止のため、「自動車不具合情報ホットライン」を通じて、皆様のお車に発生した不具合情報を収集しております。お車に不具合が発生した際には、情報をお寄せください。

○フリーダイヤル

0120-744-960(平日・日中)

○自動音声

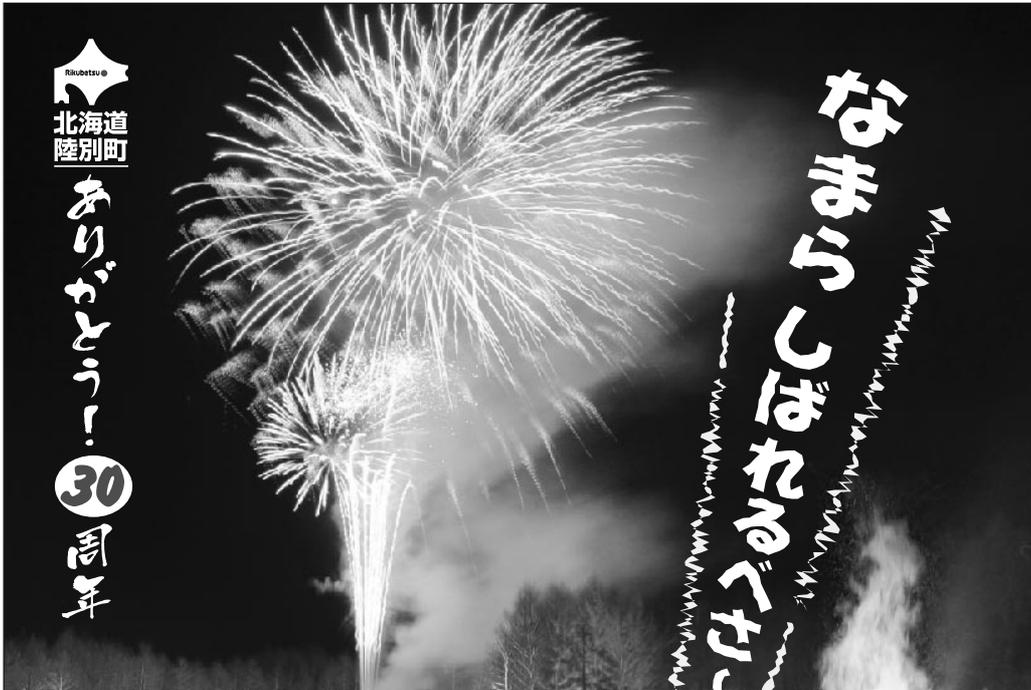
03-3580-4434(年中無休・24時間)

○ホームページ受付

<http://www.mlit.go.jp/RJ/>

ありがとう30周年

しばれフェスティバル



2011 2/5 (土) 18:00~ オープニング セレモニー 6日 9:30~ 会場 陸別町ウエンベツ イベント広場

しばれフェス <http://www10.ocn.ne.jp/~shibare/>

イベントスケジュール

2月5日(土)

- 16:30 一般来場者開場 (抽選券配布開始)
- 17:30 30回記念セレモニー
 - ・歴史を振り返る企画
 - ・30回功労者表彰
- 18:00 オープニングセレモニー
 - ・新キャラクター名発表
- 18:15 命の火点火
- 18:30 よさこい (陸別小学校児童)
- 18:45 もちつき
- 19:30 よしもとお笑いステージショー
- 20:30 しばれ花火
- 21:30 人間耐寒テスト開会式

2月6日(日)

- 7:00 人間耐寒テストチャレンジャー ラジオ体操 ~ 認定書授与式
- 7:30 人間耐寒テストチャレンジャー 朝食・朝風呂
- 9:00 一般来場者開場 (抽選券配布開始)
- 9:30
 - ・スノーラリー
 - ・乗馬体験
 - ・スノーモービル
 - ・スノーラフティング
 - ・バルーンアート
- 10:30 しばれ君とジャンケン大会
- 11:00 電機連合ショー
- 11:30 よさこい (足寄町大誉地小学校児童)
- 12:00 ゴセイジャーショー
- 13:00 抽選会 (抽選券の配布は5日(土)20:30 6日(日)12:00で終了します。)
- 13:30 閉会式 ~ もちまき

※スケジュールは変更となる場合がありますのでご了承下さい。

人間耐寒テスト 出場者募集!

【完全事前予約制】先着200名様
 【受付期間】1/11(火)~15(土)
 お問い合わせ：北海道陸別町しばれフェスティバル実行委員会
 TEL 0156-27-3990 / 27-2141

よしもとお笑いステージショー 5GAPとジョイマンがやって来る!!





11月28日タウンホールで平成22年度道民芸術祭・第40回十勝管内郷土芸術祭が開催されました。

この芸術祭は、陸別町、足寄町、本別町の三町で詩吟・民謡・民舞のサークル活動を行っている17団体が参加し、日頃の練習成果を発揮していました。



陸別小学校5年生(21人)を対象に12月6日、しばれフェスティバル実行委員会(石橋堂裕 委員長)による出前授業が行われました。

DVDで「しばれ」の紹介をしたり、実際にバルーンマンションづくりに必要な道具で作り方などを説明しました。



陸別町老人クラブ連合会(五十嵐健男 会長)主催で第11回生き生き元気発表会が、12月8日開催されました。

毎年「自立した生活の確保と介護予防の推進」を目的として開催しており、会場のタウンホール一杯の来場者は、歌や踊り、カラオケなどを楽しみました。



12月12日保育所生活発表会が行われ、タウンホールには多くの家族が訪れました。園児たちは、日頃から練習してきた踊りや劇を発表し、会場からは盛んな拍手が送られていました。

史跡ユクエピラチャシ跡の案内板が完成しました

昨年11月に史跡ユクエピラチャシ跡の案内板が完成しました。設置場所は関寛翁碑にのぼる階段入口の広場で、町道から見えるようにしました。

史跡へのアプローチは林道（川向熟祢別線）から砂利道をあがると眺望地点に到達するようになっていきますが、夏に林道からの入口部分の看板を設置していただきました。今回の案内板は初めての来訪

者が車でこの林道にたどり着けるように誘導するものです。

看板の内容には国史跡であるユクエピラチャシ跡と、町指定文化財である関寛翁碑を説明しています。

また、オーロラタウンの関寛齋資料館や公民館の史跡出土遺物の展示も案内しており、ガイドン

スを紹介するガイドシステムをサポートするものにもなっています。

また、この案内板は平成14年度の関寛齋斗満入植100周年記念事業で設置した「斗満駅遺跡地」の案内板と同じ形のものにしており、陸別町の文化財案内板として統一したものとされています。
(大鳥居仁・教育委員会主任)

史跡ユクエピラチャシ跡



陸別町国保関寛齋診療所から

平成23年 **1月** の夜間診療担当医師

1月4日	1月11日	1月18日	1月25日
休診	橋本	高橋	橋本

夜間診療の受付時間

午後3時30分から午後6時30分まで
午後4時からの診療となります。

診療所では、インフルエンザの予防接種(新型を含めた3価ワクチン)を、通常の診療時間に行っています。(予約は、必要ありません)

接種の助成期間は、1月末日までとなりますので、接種を予定されている方は、早めのご利用をお待ちしています。

<1月>

陸別町の子育て支援情報

日	曜日	行 事	子育て支援関係	担 当
1	祝			
2	日			
3	月			
4	火			
5	水			
6	木			
7	金			
8	土			
9	日			
10	祝			
11	火	保育所 第3期始まり		
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	陸中始業式	自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
18	火		乳児健診事後相談会(保健センター)	保健福祉センター
19	水	陸小始業式		
20	木		妊婦・乳幼児相談(保健センター) 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			
22	土			
23	日			
24	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
25	火			
26	水			
27	土		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
28	金			
29	土			
30	日			
31	月		自由あそび(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 TEL27-8001 ○らっこクラブ(Tel27-2031 児玉代表宅)



◇ 子育て支援センターより ◇

親子ひろばでリサイクル品を保管しています。好みのサイズが合うものがあれば自由にお持ち帰りください。(曜日関係なくいつでも見られます。)

足寄から
Ashoro

雌阿寒温泉スキーハイキング

歩くスキーとスノーシューで、冬の阿寒国立公園雌阿寒温泉・オンネトー地区の自然観察と森林浴を体験します。終了後は温泉で休養します。

日 時 2月13日(日) 午前10時-

場 所 雌阿寒温泉前集合

※足寄町より送迎バスご利用の方は、午前9時に足寄町民センター前に集合してください。

定 員 スキーハイキング、スノーシュートレッキング各25人

参加料 1人 1,000円

その他 昼食、入浴道具をご持参ください。昼食時には温かい豚汁を用意します。

申込締切 2月8日(火)

申込先・詳細

あしよろ観光協会 ☎25-6131

本別から
Honbetsu

本別町スポーツ講演会を開催します

北海道日本ハムファイターズの梨田昌孝監督を招き、本別町体育協会創立50周年記念事業「本別町スポーツ講演会」を開催します。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

●と き 1月16日(日) 午後2時

●と ころ 本別町中央公民館

●入場料 《前売り》500円《当日》600円

※小・中学生、高校生は無料。ただし、本別町体育館で配布する整理券が必要です

●チケット販売所

本別町中央公民館、本別町体育館、本別町役場 勇足・仙美里出張所

●チケット販売期間 1月13日(木)まで

●定 員 500人

●お問い合わせ

●本別町体育館内スポーツ担当 ☎22-2331

SPORTS TOPICS

ナイタースキー教室参加者募集

※教室開催中、スキー場の一般開放は行いませんのであらかじめご了承ください。

- 日時 平成23年1月11日(火)・12日(水)・13日(木) 午後7時～午後8時30分
- 場所 町民スキー場
- 講師 陸別町スキークラブ指導員
- 参加対象 町民男女(小学生以上) およその技術レベル(スキーを履いたことのない人～スキー歴3年未満の人)
- 内容 初心者・初級者にクラスを分けてプルークボーゲン・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(加入者はH23.3.31まで有効) 【小・中学生:600円 大人:1,600円】
- 申込方法 電話にてお申し込みください。【TEL 27-2123 教育委員会まで】
- 申込期限 平成23年1月6日(木)
- その他 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。

冬季スポーツ大会のご案内

運動不足になりがちな冬期間を元気に過ごすため、つぎ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。

- (各大会とも参加料1人100円が必要です。)
 - 第13回町民しばれパークゴルフ大会
日時 2月13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4日(金)
※詳細は教育委員会にお問い合わせください。
 - 第12回町民フロアーリング大会
日時 2月15日(火) 試合開始:午後7時
場所 陸別中学校校体育館
申込締切 2月4日(金)
※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25回冬季ミニバレーボール大会
日時 2月21日(月) 試合開始:午後7時
場所 陸別中学校校体育館
申込締切 2月10日(木)
※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。
- [各大会とも申込は教育委員会社会体育担当まで (TEL 27-2123)]

移動スキー教室

- 日時 平成23年1月16日(日)
- 場所 ぬかびら源泉郷スキー場(予定)
- 参加対象 ナイタースキー教室参加者 【移動スキー教室だけの参加はできません。】
- 講師 陸別町スキークラブ指導員
- 参加料 各参加者にお知らせします。
- 交通 町バスを利用します。

2011.1月号 No.7
陸別町国民健康保険児童診療所
糖尿病担当委員会



きちんと治療しないとこんなことになる!! その1

怖い合併症の数々

糖尿病で怖いのは、全身に起こる様々な合併症です。これには大きく分けて、急に起こるもの(急性合併症)とゆっくり起こるもの(慢性合併症)があります。

急性合併症の代表が、糖尿病性昏睡です。急激に血糖値が上がることで意識を失い、命にも関わります。これに対し、慢性合併症は気づかないうちにじわじわと進行し、生活に支障をきたす重大な状態になることも少なくありません。

●糖尿病に特有な合併症

慢性合併症のうち糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症は、



高血糖が長く続くことによつて起こる、糖尿病特有の合併症です。糖尿病性神経障害は、比較的早くから現れ、足のしびれ・痛み・つり・冷え・ほてりなどの症状を呈します。悪化すると、ちよつとした傷や怪我がきつかけで壊疽(細胞組織が腐ること)になることもあります。

糖尿病性網膜症は眼底の血管が詰まったり出血したりするもので、年間3000人以上が失明し、成人の失明の最大の原因になっています。しかも早期には自覚症状がなく、眼科での定期検査が必要です。

糖尿病性腎症は、血液をろ過する腎臓の目が粗くなつたり、目詰まりをするものです。その結果、体がむくみ、尿に出るベキ毒素がたまるようになります。(この状態を腎不全といいます)

腎不全が進行すると人工透析が必要になります。糖尿病性腎症から透析をスタートする方は、年間約1万2千人で、人工透析患者の約3分の1を占めるようになってきました。(次号に続く)

健康コーナー

150

☆正月太り対策!

年末年始は忘年会や新年会があり、どうしても普段より食べ過ぎてしまい、正月は仕事が休みで、家でゴロゴロという方は多いのではないだろうか。食べ過ぎて摂取カロリーは増え、ゴロゴロと動かないため消費カロリーは減ってしまう…これでは正月太りも当然です。今年もしっかり正月太り対策をして頑張りましょう。

〜食べ物編〜

理想としては食べ過ぎないことが一番ですが、楽しい席で自

表1：年末年始によく食べる食べ物!?そのカロリーは？

- ☆とりのから揚げ2~3個(100g) ... 300kcal
- ☆ショートケーキ1個(120g) ... 413kcal
- ☆伊達巻1つ(30g) ... 60kcal
- ☆黒豆(30g) ... 87kcal
- ☆太巻き2切れ ... 116kcal
- ☆切り餅1つ(50g) ... 118kcal

※切り餅2つではご飯1膳(145g) = 245kcalとほぼ同じカロリーです!

分だけ美味しい物を食べられないのはちよつと悲しいことです。そこで、一番簡単な方法は食事の内容に気をつけることです。

- ・なるべく野菜を多く摂る。
- ・肉類よりも脂肪分の少ない魚を食べるようにする。
- ・揚げ物やチーズが入っているものは避ける。



また、それでもやっぱりご馳走を食べたいと思うなら、トルカロリーの調整をしてみよう。夜にご馳走が出るなら朝食や昼食を軽いものにするなどして工夫してみよう。一日に必要なカロリーは人それぞれ、年齢や性別、活動レベルによつて違います。ちなみに、1kgの体脂肪を減らすのには、7,000キロカロリーの消費が必要です。

【担当】
保健福祉センター
保健師 菅野このみ

〜お酒編〜

お酒も飲み過ぎればもちろんカロリーオーバーにもなり、胃にも肝臓にも負担をかけます。ビールや日本酒に含まれる糖分は決して無視できるものではありません。またお酒を飲むときに気をつけたいのがおつまみです。珍味や柿の種類など塩分の多いものに注意し、野菜メニューも意識して食べましょう。

※アルコールの一日の基準量は20g(ビールでは中瓶1本500ml、日本酒では1合180mlに値します)です。



表2：お酒の種類とそれに含まれるアルコール量とエネルギー量

お酒の種類	度数(%)	アルコール量(g)	糖質(g)	エネルギー(kcal)
ビール(中瓶500ml)	5	20	15	200
ウイスキー(ダブル60ml)	43	20	0	133
ワイン(2杯240ml)	12	23	5	180
日本酒(1合180ml)	15	21	7	202
焼酎(甲類100ml)	25	20	0	140

〜運動編〜

正月太りをしてしまったら、早めに解消しないとそのまま太ったままになります。日常生活の中で歩く量を増やす、掃除や洗濯など家事をこまめにするなど少しでも積極的に体を動かしましょう。しっかりと減量に取り組みたい人には脂肪を燃焼させる有酸素運動(息が切れない程度の軽い運動)をお勧めします。代表的なものには、ウォーキング、軽いジョギング、エアロビクスなどがあります。体内の脂肪を燃焼させるには、20分程度の有酸素運動の継続が必要になります。これらの運動を毎日行うように心掛けましょう。正月太り解消のためには長く、ゆっくりに続けることが大切です。



銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈12月13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(TEL27-4040 FAX27-4041)

1月	コテージ	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	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	31
6人用	△	△	○	○	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	△	○	○		
10人用	○	●	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○		

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

町民のうごき

らぶごえ

前川 琉依^{るい}ちゃん 喜隆^{きりゅう}さん 亜樹^{あき}さん 11・25 東1条1区

「」厚意

「」寄付がごいせらおす

陸別町への「」寄付

□道東舗道株(足寄町)から冬期間の転倒事故防止のため焼砂4kg入り50袋が寄付されました。

社会福祉協議会

ボランティアセンター

(愛情銀行)へのご寄付

□陸別町婦人会(高木静子会長)から社会福祉協議会に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
2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
	足寄町民センター	違反	23	水	10:00
		優良	17	木	14:00
		一般	17	木	15:00

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
1月	本別中央公民館	一般	12	水	10:00
		優良	12	水	11:30
		違反	26	水	10:00
	足寄町民センター	優良	20	木	14:00
		一般	20	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。

SHIBARE FESTIVAL 30th ANNIVERSARY

ありがとう! **30**周年

みなさんに支えられて30周年を迎えることになりました。



しばれフェスティバル

2011 2/5 18:00~ 2/6 9:30~ しばれフェス 検索

町の人口・世帯数 22.11.30

人口 2,727人(+9)
 男 1,364人(+1)
 女 1,363人(+8)
 世帯数 1,364戸(+3)

友好町民の会 211人(前月比±0人)

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

1月1日現在
 交通事故死ゼロ
 4,918日

冬道はすべります。
 スピードダウンで安全運転を。