

陸別

2011.10
平成23年
No. 607

◇ラリーとかち、ラリー北海道
◇情報インフォメーション



町民登山会

10月2日開催の北稜岳町民登山会。
寒気の影響で山頂は雪模様。
一足早い冬のおとずれを感じた。

ラリー 「アジアパシフィック」 「ラリー北海道」

9月25日北海道ラリー選手権「とちち2011」が開催されました。

この大会は北海道ラリーチャンピオンシリーズとジュニアシリーズ、2WD 1・5シリーズ、K-Ca

rシリーズそれぞれ第7戦の大会で、道内外から39台のマシンがエントリーしたイムを競いました。

なかでも、陸別町出身の猪狩大さん、巧さん兄弟は、ジュニアBクラスに参戦し6台中3位と好成績を残し健闘しました。



今年で10回をむかえる「ラリー北海道」(アジアパシフィックラリー選手権第5戦、全日本ラリー選手権第7戦)が、9月30日・10月1日・2日帯広市の北愛国交流広場をメイン会場に開催されました。

このうち陸別町では、10月1日にスペシャルステージ(SS)が設けられ、昨年より約2km長い4・63kmのコースで75台のマシンにより午前と午後の2回タイムアタックが行われました。

ゴール地点となるEエリアでは、3台の車が横転するなどのハプニングもありましたが、来場したおよそ2800人の観客は、お目当てのマシンに声援を送っていました。



自賠責保険・共済の有効期限は切れていませんか？

交通事故による死者数は年々減少傾向にあるものの、平成22年の事故発生件数は約72万件、死傷者数は89万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済は、すべての自動車の保有者に、自動車1台ごとに加入が義務づけられており、基本的にすべての加害者の賠償責任を担保するとともに、すべての被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の保護を目的としています。

一人一人が、より一層自賠責制度の役割・重要性や、保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

全国労働衛生週間

平成23年度全国労働衛生週間が9月1日から9月30日までを準備期間、10月1日から10月7日までを本週間として実施されます。

労働者の健康の確保、増進が図られるためには、経営トップが自らの責務について認識し、労働衛生管理スタッフが中核となって対策を展開し、労働者自身も積極的に健康づくりに取り組んでいくことが重要であることから、本年度は、

「見逃すな 心と体のSOS

みんなで作る健康職場」

をスローガンに事業場における労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を図ることとしています。

この機会にそれぞれの職場において作業環境や作業方法の点検改善、健康診断結果による保健指導等を実施しましょう。

問合せ先

帯広労働基準監督署（安全衛生課安全衛生係）
電話（0155）22-8100

北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む）に適用される北海道最低賃金（地域別）が次のとおり改定されました。

最低賃金額 時間額 705円

効力発生年月日 平成23年10月6日

○最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金、及び時間外等割増賃金は算入されません。

○最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。

○特定の産業（「処理牛乳・乳飲料、乳製品、糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」、「船舶製造・修理業、船体ブロック製造業」、「舟艇製造・修理業」）で働く者には北海道の産業別最低賃金が適用されます。

厚生労働省 北海道労働局

労働基準監督署（支署）



必ずチェック 最低賃金!

北海道
最低賃金

705円^{時間額}

平成23年10月6日発効

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署（支署）

消費者相談室から 典子の部屋

第1回 消費生活専門相談員 佐藤典子

私たち消費者は、色々な「商品やサービス」を購入して生活しています。

「良い商品やサービスを納得して購入し満足する」というのが理想ですが、不意打ちに勧誘されて契約をして後悔したり、トラブルになってしまうことがあるかもしれません。

そこで、現在どのような悪質商法のトラブルが多いのか、どんなことに気を付けたら良いのかを、これからこの広報や町民回覧でお知らせしていこうと思います。

変化の早い時代、新しい商品やサービスが提供されると、それに伴い新たな消費者トラブルも起きています。契約などで困った時には相談して下さい。

〈今日のひと言〉

『知らない人からの不意打ちの勧誘には「まず断る！」きっと、購入しなくても困ることは無いでしょう。』



消費生活専門相談員による相談窓口は、月2回開設しております。

毎月、役場第1会議室にて第2・第4木曜日の13:00～15:00の開設です。

※時間、場所は変更となる場合がありますので、詳しくは、くらしのカレンダーでご確認下さい。

第3回陸別町町民水泳記録会

「町民水泳記録会」が、30種目延べ45名が参加し、8月25日陸別町水泳プールで開催されました。(実参加者数26名(小学生19名、中学生3名、一般4名))

結果は以下のとおりです。(敬称略)

競技	距離	競技区分	性別	氏名	タイム	備考	
1	ビート板	25m	小学1年	男子	北川 拓真	00:40.59	大会新
2	ビート板	25m	小学2年	女子	早田 紫音	00:39.43	
3	ビート板	25m	小学4年	女子	佐藤 莉子	00:32.08	大会新
4	自由形	25m	小学2年	女子	早田 紫音	00:38.39	
5	自由形	25m	小学3年	女子	嶋本 早紀	00:24.43	
6	自由形	25m	小学4年	女子	佐藤 佳乃 佐藤 莉子	00:27.48 00:29.21	
7	自由形	25m	小学5年	女子	本間 莉乃	00:29.27	大会新
8	自由形	25m	一般A	男子	菅原 靖志	00:20.99	大会新
9	自由形	50m	小学3年	男子	佐藤 昭英	01:11.35	大会新
10	自由形	50m	小学3年	女子	嶋本 早紀	01:03.74	
11	自由形	50m	小学4年	女子	菅野菜々子	00:49.14	
					水間 千夏	00:54.51	
					鈴木 朋華	01:03.10	
					高橋萌々香	01:05.93	
					佐藤 佳乃	01:07.75	
清水 琉衣	01:22.14						
12	自由形	50m	小学5年	男子	大沼 広大	00:51.22	
13	自由形	50m	小学6年	男子	坂本 佳祐	00:50.46	
14	自由形	50m	小学6年	女子	瀧口依緒里	00:44.71	大会新
					佐藤菜々子	00:46.25	
					水間 鈴音	01:13.33	
					萩原嬉羅理	01:18.09	
15	自由形	50m	中学	男子	大沼 勇輝	00:39.32	大会新
					本間 遼斗	00:39.97	
					菅野 晃平	00:43.09	
16	自由形	50m	一般B	女子	羽藤真理子	01:12.66	
17	自由形	100m	小学4年	女子	高橋萌々香	02:21.17	大会新
18	自由形	100m	小学6年	男子	佐藤 雄大 坂本 佳祐	01:28.52 02:09.64	大会新
19	自由形	100m	小学6年	女子	萩原嬉羅理	02:57.84	
20	背泳	50m	小学6年	男子	佐藤 雄大	00:54.63	大会新
21	平泳	25m	一般A	女子	北川 理恵	00:20.42	
22	平泳	25m	一般B	女子	羽藤真理子	00:55.85	大会新
23	平泳	50m	小学4年	女子	菅野菜々子	01:06.35	大会新
					水間 千夏	01:11.43	
					清水 琉衣	01:15.21	
					鈴木 朋華	01:26.00	
24	平泳	50m	小学5年	男子	大沼 広大	01:02.31	大会新
25	平泳	50m	小学6年	女子	水間 鈴音 大沼 勇輝 菅野 晃平 本間 遼斗	01:33.11 00:52.53 00:53.07 00:57.17	大会新 大会新
26	平泳	50m	中学	男子	大沼 勇輝 菅野 晃平 本間 遼斗	00:52.53 00:53.07 00:57.17	大会新
27	個人メドレー	100m	小学6年	女子	瀧口依緒里	01:54.74	大会新
28	個人メドレー	100m	一般A	男子	本間 希	01:33.55	大会新
29	フリーリレー	100m	なかとし4年生 (高橋萌々香・菅野菜々子・清水琉衣・水間千夏) かんぱろう (佐藤佳乃・嶋本早紀・鈴木朋華・水間鈴音)	男子	フリーリースタビタリV2 (大沼広大・佐藤雄大・本間遼斗・大沼勇輝)	01:43.19	
					チーム佳祐 (本間希・萩原嬉羅理・菅野晃平・坂本佳祐)	01:48.61	
30	フリーリレー	200m	なかとし4年生 (高橋萌々香・菅野菜々子・清水琉衣・水間千夏) かんぱろう (佐藤佳乃・嶋本早紀・鈴木朋華・水間鈴音)	男子	フリーリースタビタリV2 (大沼広大・佐藤雄大・本間遼斗・大沼勇輝)	02:55.37	大会新
					チーム佳祐 (本間希・萩原嬉羅理・菅野晃平・坂本佳祐)	03:29.87	
30種目		延べ参加者 45名 実参加者26名(小学生:19名 中学生:3名 一般:4名)					

里親制度のご案内

～温かい家庭を子どもたちに～

里親とは、親の病気や離婚などさまざまな事情によって、あたたかい家庭のぬくもりを求めているお子さんを自分の家庭に迎え入れ、愛情とまごころをこめて養育してくださる方のことです。里親制度は、児童福祉法に基づいて、里親となることを希望する方にお子さんの養育をお願いする制度です。

【里親の種類】

里親には4つの種類があります。

①養育里親

保護者のない児童又は保護者に監護させることが不相当であると認められる児童（要保護児童）を養育する里親

②専門里親

児童虐待などの行為により心身に有害な影響を受けた児童など、特に支援が必要な児童を養育する里親

③養子縁組希望里親

養子縁組によって養親となることを希望する里親

④親族里親

要保護児童の両親等が死亡、行方不明又は拘禁等のため、三親等内の親族が養育する里親

【里親になるための要件】

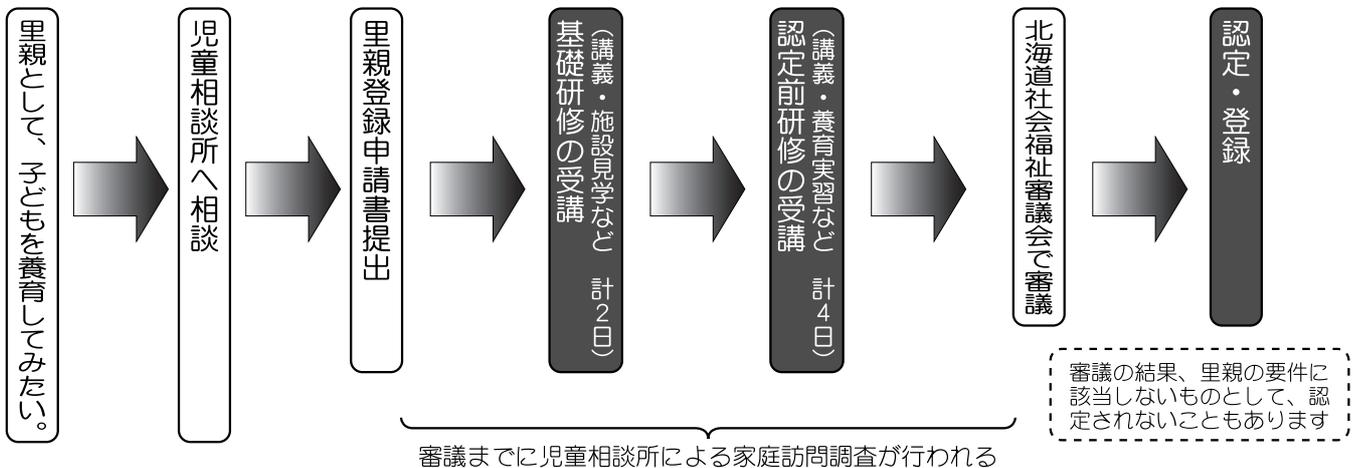
里親になるために、特別な資格は必要ありません。ただし、次の要件を満たしていなければなりません。

- ① 経済的に困窮していないこと
- ② 本人又はその同居人が、欠格事由に該当しないこと
- ③ 道が行う所定の研修を修了したこと

また、専門里親になるためには、上記に加えて別途要件が設けてあります。このほかにも、里親には児童の養育に関して守るべき基準が設けられています。欠格事由や守るべき基準など、詳しくは最寄りの児童相談所までお尋ねください。

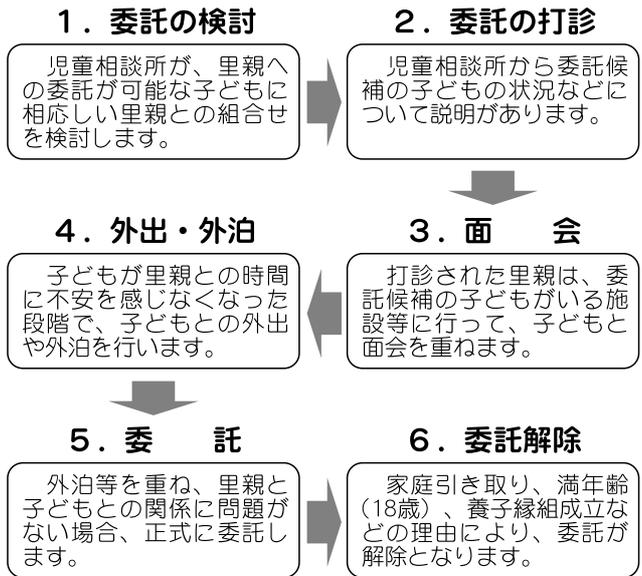
【里親登録までの流れ】

里親登録されるまでには、原則として以下のような手続きになります。



【子どもの委託】

児童相談所は、子どもの状況等を踏まえ、登録した里親の中から委託先の候補を選び、子どもとの交流後、正式に子どもの養育を委託します。



【里親手当等の支給】

子どもの養育をすることになった場合、下表のとおり、里親手当や生活費が支給されます。この他にも、教育費や医療費などが公費により支給されます。

里親手当	養育里親	72,000円(月額)
	専門里親	123,000円(月額)
	養子縁組希望里親・親族里親	0円(月額)
生活費	乳児	54,980円(月額)
	乳児以外	47,680円(月額)

※ 問い合わせ、里親登録申請の窓口は、
北海道帯広児童相談所（帯広市東1条南1丁目1 Tel 0155-22-5100）になります。



9月10日陸別小学校で、祖父母参観日と陸小まつりが開かれました。

大勢の父母やおじいちゃんおばあちゃんが訪れ、児童らが工夫を凝らした多くの店が並び、缶たおしやダーツ、お化け屋敷などで楽しみました。



銀河の森天文台で9月10日「南極教室」が開かれ町内外から約160人が訪れました。

南極昭和基地の第52次南極地域観測隊員とインターネット回線で交信し、南極の紹介やクイズ、陸別小学校の児童の質問を通し南極での生活に思いをさせていました。



陸別町敬老会が、9月16日タウンホールで開催されました。会場では、歌手の冠二郎歌謡ショーが行われ、来場した70歳以上のお年寄り約250人が盛んに拍手を送りました。また、米寿(18名)、喜寿(39名)を迎えた方には町から敬老祝い金が贈られました。



国内最大の自転車ロードレース「ツール・ド・北海道」が、9月16日から4日間開催され、陸別町では、第2ステージの17日に多くの選手が町内を通過しました。

陸別を通過するのは、平成8年以来15年ぶりで、沿道では多くの人が応援しました。



9月20日、21日秋祭りが行われ、各町内には子どもみこしが繰り出して、威勢のいい「わっしょい」の音が響きました。

また、小学生が少ない町内会では、中学生もおみこしを担いで町内を歩きました。



9月26日、薫別在住の佐川キヨエさんに内閣総理大臣から祝い状が贈られました。

佐川さんは明治44年生まれの100歳で、総理大臣からの祝い状と銀杯を金澤町長が伝達しました。



陸別町老人クラブ連合会（五十嵐健男 会長）では9月26日交通安全キャンペーンを行い、会員19人が、新町2区を通過する車両に牛乳やパンフレットを配り交通安全を呼びかけました。



9月27日秋の交通安全運動の一環として、本別、足寄、陸別の交通安全協会では、交通安全意識を高めることを目的に「たすきりレー」が行われ、役場前では本別地区交通安全協会から陸別町交通安全協会役員にたすきが手渡されました。



9月29日には陸別建設業協会二世会（石橋堂裕 会長）と同五月会（小田恵子 会長）が、午前11時からキャンペーンを行いました。新町を通過する車両1台1台に交通安全のパンフレットや飲み物を配り、スピードダウンや安全運転を呼びかけました。



「秋の全国交通安全運動」の最終日となる9月30日には、陸別町交通安全指導員が新町で交通安全キャンペーンを行い、交通事故防止や安全運転を呼びかけました。

第3回史跡ユクエピラチャシ跡写真コンテスト作品募集中

教育委員会では今年も史跡ユクエピラチャシ跡写真コンテストを実施しています。これからの紅葉の季節、ぜひ史跡に足を運んで写真を撮ってみませんか？

作品は史跡で撮影されたことが分れば被写体が何でも構いません。人物や動物、植物の写真でもOKです。また、一人5点まで応募できますので、た

くさんの作品をお待ちしています。

締切は平成23年10月20日（木）で、作品を教育委員会までお持ちください。

作品は第50回陸別町文化祭で展示する予定です。（写真は前回の写真コンテストの入賞作品です）
（大鳥居仁・教育委員会主任）



公民館だより

本の貸出期間は3冊2週間です。

◇ 一般図書

- うちの3姉妹 16 … 松本 ぷりっつ
- ぜんそく力 … 清水 宏保
- 寿フオーエバー … 山本 幸久
- 無罪 … 深谷 忠記
- 介護退職 … 榎 周平
- 黄泉から来た女 … 内田 康夫
- 東尋坊マジック … 二階堂 黎人
- 東大生が教えるぐんぐん「伸びる子」を育むノート術 … 高濱 正伸



◇ 児童図書

- チーズピラミッドの呪い … ジェロモ・ステイルトン
- ようかいガマとのおイケにかえる … よしなが こうたく
- おじいちゃんはおポットはかせ … つちや ゆみ
- おれはサメ … 片平 直樹・山口 マオ
- ドラえもん地震はなせ起るどう身を守る … 岡崎 信江
- 子ザルのみわちゃんとうり坊 … 深山 さくら
- とけいがよめるようになる!! とけいくん
- ぼけちゃんのおべんとう(紙芝居) … 畑田 澄子・中谷 靖彦



◇ C D

- 「シングル」
- ツフサニコイ … 関ジャニ∞
- Everybody Go … Kiss My Ft 2
- フライングゲット … AKB48



「アルバム」

- S MAP A I D … S M A P
- # A A A B E S T … A A A A

◇ D V D

- 「DVD」
- わさお
- 毎日かあさん
- 漫才ギャング



<10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	土			
2	日			
3	月		自由あそび(保健センター)	保健福祉センター
4	火			
5	水		ポリオ予防接種(保健センター)	保健福祉センター
6	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	らっこクラブ
7	金			
8	土			
9	日			
10	祝			
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)	らっこクラブ
14	金		妊婦・乳幼児相談(保健センター)	保健福祉センター
15	土			
16	日			
17	月		自由あそび(保健センター)	保健福祉センター
18	火			
19	水			
20	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	らっこクラブ
21	金			
22	土			
23	日			
24	月		自由あそび(保健センター)	保健福祉センター
25	火	保育所参観日		
26	水			
27	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	らっこクラブ
28	金			
29	土			
30	日			
31	月		自由あそび(保健センター)	保健福祉センター

※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(Tel27-2810 大鳥居代表宅)



◇ 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)

足寄から
Ashoro

大収穫祭・秋の物産市

足寄町の農産物や特産品を生産者が自ら販売し、足寄町の味覚をPRします。

日 時 10月16日(日)
午前9時～午後3時

場 所 あしよる銀河ホール21イベント広場

- 内 容
- ・野菜や豆製品、チーズやラワンぶき、手作りパン、漬物などの販売
 - ・フリーマーケット
 - ・じゃがいもの無料試食
 - ・どん豆加工実演
 - ・オガカラーによるお絵かき教室
 - ・足寄ウォーキングラリー

あしよる銀河ホール21を発着点にして総合体育館、里見が丘公園キャンプ場、足型親水公園を巡ります。

詳 細 あしよる観光協会 ☎25-6131

本別から
Honbetsu

農大市

生徒たちが授業で生産した野菜などを安価で販売します。

●と き 10月22日(土)

開場：午前9時15分

販売開始：午前9時30分

●と ころ 北海道立農業大学校

●内 容 ダイコン、ニンジン、ゴボウ、パレイシヨ、長イモ、玉ネギ、豆類、牛肉、農産物加工品など

●お問い合わせ

北海道立農業大学校 ☎24-2121

第35回スポーツの集い

11月7日(月)より開催

今年で35回目となります「スポーツの集い」が陸別中学校体育館で11月7日より4日間の予定で開催されます。(開場 午後6時30分、試合開始 午後7時～)

今年は、バレーボール、カローリング、ミニバレー、フロアーリングの4種目を町内会対抗で実施いたします。運動不足になりがちな季節になりますが、この機会に是非大会に参加して運動不足を解消しましょう。

参加等の周知については、各町内会を通じてお知らせすることとなります。なお、参加チーム数により競技内容が変更される場合がありますのでご了承願います。

また、昨年同様傷害保険料と参加料(1人何種目でも50円)をご負担いただきますのでご了承願います。

《スポーツの集い日程表》

日	曜日	種目	性別	予選・決勝
7	月	バレーボール	男・女	予選・決勝
8	火	カローリング	男・女	予選・決勝
9	水	ミニバレー 混成40歳未満	男・女	予選・決勝
		混成40歳以上	男・女	予選・決勝
10	木	フロアーリング	男・女	予選・決勝

2011 秋季ミニバレー大会

主催：陸別町ミニバレー協会
 協賛：帯広信用金庫 陸別支店
 後援：陸別町教育委員会
 期日：平成23年10月19日(水)
 時間：18:30受付 19:00開始
 会場：陸別中学校体育館
 参加費：無料!!



- * 上位チームには豪華賞品が贈呈されます。
- * 参加賞としてジュースが付きます。
- * チーム編成は男子・女子・混成問いません。
- * チームが作れない方は事務局まで相談ください。
- * 学生は参加できません。
- * スポーツ安全保険に加入することをお勧めします。(年間 1600円)
- * 申込締切は10月14日(金)まで。

事務局 川初 伸司 090-6261-3906
 qqas4e49k@tuba.ocn.ne.jp

ミニバレー協会員募集!!

毎週月・水の19:30から21:30まで陸別中学校体育館で練習しています。日頃の運動不足解消やストレス発散にあててみてはいかがでしょうか？また、町外の大会にも多数参加していますのでスキルアップしてから参加することも可能です。会員は20代から60代と幅広く、楽しく仲良くプレーしています。ぜひ一度、見学・参加しに来て下さい。

SPORTS TOPICS

第9回 ミックスペアパークゴルフ大会 成績結果

(9月4日開催 敬称略)

優勝 大瀬 猛 ・ 小南 忠男 ペア
 (スコア88)
 準優勝 新庄 敏明 ・ 板花 和雄 ペア
 (スコア89)
 第3位 土井 勝夫 ・ 田村 速雄 ペア
 (スコア89)

大会規定により、準優勝は年齢により決定しました。



健康コーナー

159

☆母子健康手帳

○母子健康手帳の発行

妊娠したかな?と思ったら、早めに病院を受診しましょう。

妊娠と診断されたら、保健センターに届出し、母子健康手帳の発行を受けて下さい。あわせて妊婦一般健康診査票14枚、超音波検査受診票11枚も発行されます。

母子健康手帳には、妊娠中の記録や妊婦健診の結果・出産の状況・お子さんの健診結果・予防接種の状況などが書き込まれ、お子さんの就学までの記録書となります。



○母子健康手帳を活用しよう

・妊婦健診では、血圧、体重、腹囲、子宮底の測定、尿検査（蛋白、糖）、浮腫の有無の確認など行います。多くの検査を通じて正常な妊娠経過かどうかを判断していきます。お母さんの体は赤ちゃんを育てるためにさまざまな変化を伴い、自覚症状がなく順調に見えてもトラブルが隠れていることもあります。わからないことや不安なことは遠慮なく医師に質問しましょう。

・子どもの健診の前日だけでなく普段から子

母子健康手帳のもらい方

対象	妊婦本人または家族
申請時期	妊娠の診断を受けたら、速やかに妊娠の届出をして下さい。
申請場所	陸別町保健センター
持ち物	特になし

※すでに母子健康手帳をお持ちの転入者の方でも、陸別町から妊婦健康診査受診票が発行されますので、必ず保健センターに妊娠届の提出が必要となります。

どもの様子をみて気になることや、不安や疑問、できるようなったことなどをそのつど記入しておきましょう。大切な成長の記録になります。

・乳児のころは体重の変化が気になりますが、だんだん記入を忘れてしまいがちです。毎日エックする必要はありませんが、毎月定期的に計測をすると成長も感じられます。身長体重曲線も参考にしましょう。陸別町では毎月1回、乳幼児相談日を設けており、乳幼児の計測、育児相談を行っていますので、ぜひご利用下さい。

・母子健康手帳には予防接種の記録を必ず残します。薬剤のアレルギーや接種後の様子の変化など気になることがあればしっかりと書き留めておきましょう。

※最近では進学や留学の際に予防接種の記録が必要なこともあります。

【担当】
保健福祉センター
保健師 菅野このみ

NEWS

2011. 10月号 No. 16
陸別町国民健康保険児童養育診療所
糖尿病担当委員会

10月に入り、朝晩もずいぶんと涼しくなってきました。8、9月号に災害のときの糖尿病の備え・対策についてお話ししました。今月はまた、基礎的なお話に戻りたいと思います。

食後高血糖とは？

インスリン分泌と血糖の関係
インスリンは、常時絶えず分泌されていますが、食事時に血糖値が上昇するのに合わせて大量に、追加的に分泌されます。常に分泌されているのを「基礎分泌」、追加的に分泌されているのを「追加分泌」と呼び、その2つが適切に組み合わさって、血糖値が24時間うまくコントロールされています。

糖尿病を発症するとまず、追加分泌が低下し、食後の血糖値が高くなります。その後、基礎分泌も低下し、空腹時の血糖まで上昇していきます。

食後高血糖は、心筋梗塞や脳卒中の危険（リスク）が増加します！

検診で初めて指摘されるような糖尿病の初期では、追加分泌の量の低下や分泌されるタイミングが遅れることにより、食後の血糖を抑えること

ができず、空腹時血糖は正常であっても「食後高血糖」が起ります。この「食後高血糖」の状態が繰り返されると、たとえ、空腹時血糖に問題がなくとも血管に大きなダメージを与え、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などの危険（リスク）が高まることになってきました。

空腹時の血糖値が高い人は、低い人に比べ、心筋梗塞や脳卒中によって死亡する危険（リスク）が2倍以上になっています。また、2007年には、国際糖尿病連合（IDF）により、食後血糖値に関するガイドラインが発表されました。

糖尿病の治療は、空腹時血糖とともに、食後血糖値もコントロールすることが大切です。

*1 基礎分泌はインスリンは24時間常時絶えず分泌されている。その状態のこと。
*2 追加分泌は基礎分泌の他に食事など飲食によって血糖値が上がるのに合わせて大量に分泌される。その状態のこと。



銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈9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(TEL27-4040 FAX27-4041)

10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	火	水	木	金	土	日	月
		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	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○

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								
		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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

うぶごえ

東雲 貴夢くんと 純一じゅんいちさん 8・28 利上
 古田 夢歩ゆめとさん 雅俊みやびさん 9・16 弥生

おくやみ

小林 富次とみじさん 87歳 8・28 共栄第1
 畠野 キ子きこさん 91歳 8・30 共栄第1
 黒澤 健一けんいちさん 86歳 9・3 栄町
 高橋 正義よしよしさん 78歳 9・19 共栄第1
 田近 忠雄ただゆさん 88歳 9・26 上斗満
 奥秋 子ヨこよさん 89歳 9・28 共栄第1

「」厚意

「」寄付ありが「」いげら「」

陸別町への「」寄付

□常丸庄介さん (北見市) からふるさと整備資金として20万円が寄付されました。
 □奥山富男さん (北見市) からふるさと整備資金として10万円が寄付されました。
 □黒垣ツルヨさん(北見市) からふるさと整備資金として2万円が寄付されました。
 □森脇正浩さん (三重県) からふるさと整備資金として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
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	28	月	10:00
	足寄町民センター	優良	17	木	14:00
		一般	17	木	15:00

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
10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	13	木	14:00
		一般	13	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。

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

□板花美子さん(共栄第1) から社会福祉協議会に5万円が寄付されました。

町の人口・世帯数 23.8.31

人口 2,699人(-7)
 男 1,350人(-5)
 女 1,349人(-2)
 世帯数 1,366戸(-1)

友好町民の会 241人(前月比+47人)

ホームページアドレス

<http://www.town.rikubetsu.hokkaido.jp/>

10月1日現在
 交通事故死ゼロ
 5,191日

ストップ・ザ・交通事故死
 めざせ安全で安心な北海道