

Rikubetsu Town

りくべつ

Public Information No.691

2018



平成30年



～今月の表紙～

実りの秋、今年も大収穫

秋のジャガイモ収穫（陸小1・2年生）9月11日

- ◇陸別町開町100年記念式典
- ◇第51回町民スポーツレク大会
- ◇ラリー北海道2018

陸別町開町一〇〇年記念式典

記念テーマ「この町で生きたすべての人の想いとともじ、また一〇〇年。」



陸中1年生と3年生による町歌斉唱



オープニングを飾った太鼓演奏



開町100年記念感謝状贈呈



名誉町民章を授与された金澤紘一氏



記念テーマ作者の中村衛一郎氏



式辞を述べる野尻秀隆町長



永住者特別功労記念品の贈呈

9月23日、陸別町開町一〇〇年記念式典が町タウンホールで開催され、町内外から約250人が出席しました。

陸小5年生の太鼓の演奏でオープニングを彩り、陸中1年生と3年生による町歌斉唱の次は、開式のことばが宣言され、本町の開拓に尽くされた先人のご労苦に対し、感謝の意を込めて全員による黙とうが捧げられました。

国家斉唱に続き、陸中3年生の前田息吹さんと早田紫音さんによる町民憲章の朗読に続いて、野尻町長が「酷寒に耐え、町の礎を築いてくれた先人に感謝するとともに、町民と行政が一体となって、創造と英知を結集して進める協働のまちづくりに向けた決意を新たに」と式辞を述べました。

前町長の金澤紘一氏への名誉町民章の授与に続いて、町政発展にご尽力いただいている方々への顕彰と、今年度の功労者表彰がありました。

続いて、長年本町に住まわれている町民の皆様、永住者特別功労として銀盃の贈呈と、開町一〇〇年記念テーマ入選作品に対する表彰がありました。

数多くご臨席いただいた来賓の方からは、北海道知事（代理）、石川香織衆議院議員、鈴木宗男新党大地代表、大谷亨北海道議会議長、高橋正夫十勝町村会会長・本別町長より、お祝いのことばをいただきました。

祝電披露に感謝状受賞者謝辞の後は、作家の高田郁さんの講演があり、最後に新成人代表の上杉純大さん、廣谷梨那さんが明日への誓いを語り、一〇〇年の節目を祝いました。

祝 陸別町開町100年記念式典



新成人による明日への誓い



功 勞 者 表 彰

自治功労賞

穴澤 信子さん（東1条2区）
選挙管理委員会委員として町行政に貢献

落合 昭さん（栄町）

文化財審査委員として町行政に貢献

吉田 優樹さん（元町）

消防団員として消防行政に貢献

坂東 辰哉さん（大通）

消防団員として消防行政に貢献

産業功労賞

山本周 二さん（東1条1区）

産業の振興発展に貢献

三好 悟さん（新町2区）

産業の振興発展に貢献

渡辺 和彦さん（共栄第2）

産業の振興発展に貢献

落合 昭さん（栄町）

産業の振興発展に貢献



善行賞

ハーモニーサークル

（上斗満地区）

長年にわたり町内の環境衛生美化に貢献

寄附篤行表彰

陸別建設業協会

ふるさと整備資金として寄附

㈱石橋建設（新町2区）

教育振興資金・ふるさと整備資金として寄附

笹山 一夫さん（北見市）

ふるさと整備資金として寄附



開町100年記念式典次第

太 鼓 演 奏
町 歌 斉 唱
開 式 の こ と ば
黙 と う
国 歌 斉 唱
町 民 憲 章 朗 読
式 辞
名 誉 町 民 章 の 授 与
顕 彰

開 町 1 0 0 年 記 念 感 謝 状 贈 呈
陸 別 町 功 勞 者 表 彰
開 町 1 0 0 年 記 念 永 住 者 特 別 功 勞 記 念 品 贈 呈
開 町 1 0 0 年 記 念 テ ー マ 入 選 作 品 表 彰

祝 辞

北 海 道 知 事	高 橋 はるみ 様
衆 議 院 議 員	石 川 香 織 様
新 党 大 地 代 表	鈴 木 宗 男 様
北 海 道 議 会 議 長	大 谷 亨 様
十 勝 町 村 会 長	高 橋 正 夫 様
本 別 町 長	

祝 電 披 露
受 賞 者 謝 辞
講 演

朝倉 昭雄 様

「寛齋とあい、支えて支えられて」 作 家 高 田 郁 様
明 日 へ の 誓 い 新 成 人 代 表 上 杉 純 大 さん
新 成 人 代 表 廣 谷 梨 那 さん

閉 式 の こ と ば

感 謝 状

(順不同・敬称略)

朝	倉	昭	雄	元陸別町議会議長・元陸別町議会議員
河	本	哲	士	元陸別町議会議長・元陸別町議会議員 元陸別町商工会会長
坂	倉	昭	夫	元陸別町議会議員
山	田	一	雄	元陸別町議会議員 元陸別町商工会会長
村	松	正	敏	元陸別町議会議員
河	瀬	洋	美	元陸別町議会議員
西	岡		隆	元陸別町農業協同組合代表理事組合長
吉	田	幸	雄	元陸別町森林組合代表理事組合長
清	野	龍	雄	元陸別町農業委員会会長
佐々木		由利子		元陸別町教育委員会委員長
石	橋		勉	元陸別町教育委員会委員長
山	本	和	典	元陸別消防団団長
濱	田		始	元陸別消防団団長
荒	川	清	治	元陸別町学校歯科医



優勝した共栄第1チーム

第51回 陸別町開町100年記念
町民スポーツレク大会
 今年の優勝は共栄第1チームに!!

大会成績一覧

順位	チーム	得点
優勝	共栄第1	85点
準優勝	農村連合	79点
3位	緑町	79点
4位	大通	77点
5位	東1条1区	76点
6位	東1条2区	76点
7位	新町同好会	71点
8位	元町	70点
9位	新町2区	68点
10位	若葉町	67点
11位	栄町	63点
12位	共栄第2	58点

※同点の場合の順位は、各競技の上位順位獲得数により決定



交通安全宣言



ニッサン・オフロードレース



8月26日 第51回町民スポーツレク大会が町民運動場で開催されました。
 今回は、昨年と同じ12チームが出場。子供からお年寄りまで町民420人が晴天の中、各競技で心地よい汗を流しました。
 大会は、僅差で昨年優勝の農村連合チームを共栄第1チームが振り切り、見事、優勝を飾りました。



自治会対抗リレー



開拓物語



陸別音頭



山陰せいさん



陸別町の特産品紹介



ふまねっと運動紹介



三浦成作さん

8月18日 陸別町開町一〇〇年を記念して、NHKのテレビ番組「ハートネットTVめぐせ！いきいき長寿」の公開録画が行われ、160人が収録を観覧しま

した。出演は、陸別友好町民の会親善大使として、陸別町とご縁のあるタレントの山田邦子さんと、番組収録後には講演会が開催されました。

陸別町開町一〇〇年記念
ハートネットTV
めぐせ！いきいき長寿
NHK Eテレ
公開録画

Rally ラリー北海道 Hokkaido 2018

FIA アジア・パシフィックラリー選手権 第4戦
JAF 全日本ラリー選手権 第8戦
9月15日(土) 陸別ステージ



Bエリア



Cエリア

今年で17回目を迎えたラリー北海道が、今回も十勝を舞台に開催されました。14日から開幕した同大会は、15日には陸別町をメイン会場に行われ、陸別サーキットや銀河の森周辺に設けられた7箇所の観戦エリアでは、多くのラリーファンが、激走する競技車両の迫力に大きな歓声をあげていました。

また、今年もBエリアに設置された「陸別ジャパンシヤワー」ではラリーカーの水しぶきを直接浴びる事ができ、多くの観客がその迫力を体感していました。

この日の日中は、真夏のような暑さとなり、陸別サーキット観覧席に併設された交流広場の売店も多くの観戦者で賑い、大盛況のうちに閉幕しました。



Fエリア 最終コーナーを豪快に攻める新井選手



8/30 陸小6年生を対象とした馬とのふれあい学習が陸別町馬産振興協議会青年部（佐藤章彦部長）の協力で行われました。児童は乗馬体験や馬との綱引き、獣医師への質問を通じ、馬について理解を深めました。



8/20 今年度の戦没者追悼式が平和祈念碑前で行われ、遺族と来賓ら約30人が参列しました。野尻町長の式辞、宮川町議会議長、加藤遺族会会長らが追悼のこたばを述べ、参列者は献花を行い平和への誓いを新たにしました。



9/2 日産自動車陸別試験場で、同試験場の開設30周年を記念し、テストコースオープンデーを開催しました。町内外から約300人が来場し、「GT-R」車の高速走行同乗体験には多くの人で賑わいました。



8/21~22 陸別町出身の画家 由良真一さんが21、22の両日、陸別中学校でデッサンの授業を行いました。町教委の学校支援地域本部事業の一環で、昨年に続いて2回目の開催。由良さんは生徒たちにデッサンの基本を教えました。



9/3~7 今年で3回目となる「陸別町新農林業人材発掘プログラム事業」による農林業体験が5日間の日程で開催されました。酪農体験や林業体験のほか、陸別町の町内施設の見学などのプログラムが行われました。



8/23 今年も千葉県酒々井町の児童20人が陸別小学校を訪問し、児童と交流しました。この訪問は今年で5回目で、児童は2泊3日の日程で滞在。コテージ村に宿泊し、天文台やりくべつ鉄道など陸別を満喫しました。



9/11 陸小1・2年生が給食センターで栽培されたジャガイモを収穫しました。毎年、食育の一環として行われ、児童は大きく育ったジャガイモを一生懸命掘り出していました。



9/5 9月19日からカナダラコーム市等を訪問する、中学生海外研修派遣事業に参加する派遣者の結団式が、陸別町保健センターで行われました。派遣団団長の水間団長、研修生代表の豊田希龍さんがあいさつし研修への抱負を語りました。



9/14 今年度の敬老会が開かれ、「孫」の大ヒットで知られる大泉逸郎さんによる歌謡ショーが行われました。会場には230人が集まり、同世代でもある大泉さんのトークと歌声に、大きな拍手と歓声を送っていました。



9/9 救急の日として、9月9日を含む1週間を「救急医療週間」とした普及啓発事業の一環として、救急講習が陸別消防署で開催されました。救急蘇生法についての正しい知識や技術の普及を図り、傷病者の救急率の向上等に寄与することを目的としています。



9/19 陸別町老人クラブ連合会（早坂昇榮会長）による交通安全キャンペーンが新町2区の国道で行われました。この日は会員14名が通行する車両に牛乳やチラシなどを手渡ししながら安全運転を呼びかけました。



9/11 陸別保育所の秋の遠足が行われました。この日は保育所を出発してイベントセンター前に到着。オフロード同乗体験をした後はお弁当を食べて、広い広場で元気に遊びました。

英語指導助手

ピルのコラム

No.5

こんにちは、みなさん。先月は出来事がたくさんありましたが、今月は地震を除けばあまり出来事はありませんでした。

HAJET（北海道英語指導助手協会）主催の歓迎会が阿寒湖のキャンプ場で開かれました。そこに参加して、初めて会う人や以前札幌の研修で出会った人に会いました。その一人でも興味ある仕事についている人がいました。彼女は中国から来て白糠町で中国語を教えています。彼女の話では中国語を常勤で教えている先生は北海道でただ1人のようです。彼女の中国語と日本語はとも流暢のようで、少し英語も知っています。彼女の大学の専攻は日本語でしたが、ほかにも3か国語も習っていると聞いてとても感心しました。ボクにとって3か国語も話せるには長い道のりになります。言葉は電話で受け答えに不自由しなければ十分です。

そのキャンプの後は、帯広に行つて日本人教師とペアの英語指導についての研修会に参加しました。その研修会は日本人教師と英語指導助手がたくさんいて、とても有意義でした。その研修会では、いろいろな原因による「伝え間違い」が大きなテーマでした。その原因とは、文化の違いや言葉の壁、仕事に対する態度や指導に対する接し方などです。結局、この研修で導き出された答えは、お互いに他の先生方と十分にコミュニケーションを取ることでした。

さて、いよいよカナダ研修の日が近づいてきました。ボクは準備をして、カナダについての情報を中学1、2年生に伝えました。東



京にあるカナダ大使館から取り寄せたカナダについての情報が詰まった「カナダボックス」の荷物が届いたのです。その内容は日本の中学生に必要なレベルの英語教材が体験できますが、歴史・文化の部分では少し面白さが足りなかったように思いました。でも、その中のカナダの通貨のセツトは良かったと思いました。加えて、教頭先生が今では製造されていない古いカナダ紙幣を貸してくれたので、それも教材としました。

次の話題は、北海道の方なら知っている9月6日朝3時7分には発生した地震のことです。個人的には地震はそんなに怖くないです。マグニチュード4+のレベルはカナダでも台湾でも経験しています。でも、真夜中に携帯電話の警報が鳴り、女性のロボットの声で「地震です、地震です。」が最大音量で部屋に響いたときは本当に不気味でした。携帯電話がこんな風に警告を鳴らすことは知りませんでした。そのあと、すぐに電気とインターネットが使えなくなりました。

陸別町は、この地震でこの先の行事に影響はないことは良かったと思います。予定では9月下旬に陸別にアジアの外国人が来ることになっています。彼らは小学校に行つて、自分の仕事についてお話をするそうです。彼らは日本語や英語を流暢にしゃべりませんが、日本の感想をボクとは違った視点でお話しすることがとても興味があります。

それでは、また。

公民館新着情報

◇ 一般図書

- 日傘を差す女……………伊集院 静
- 鬼嵐……………仙川 環
- 一度だけ……………益田 ミリ
- 鳥居の密室 世界にただひとりのサンタクロース……………島田 荘司
- 悪魔と呼ばれた男……………神 永 学
- ガラスの殺意……………秋吉理香子
- すぐ死ぬんだから……………内館 牧子
- 安部晋三の真実……………谷口 智彦

◇ 児童図書

- やきいもやゴリラ……………ながい いくこ
- おしりたんてい みはらしそうのかいじけん……………ト ロル
- オバケが見える転校生……………富安 陽子
- みちのく妖怪ツアー……………佐々木ひとみ
- ねこです。……………北村 裕花
- せんたくばさみのサミー……………ひらぎ みつえ
- 虫にんじゃ……………大塚 健太

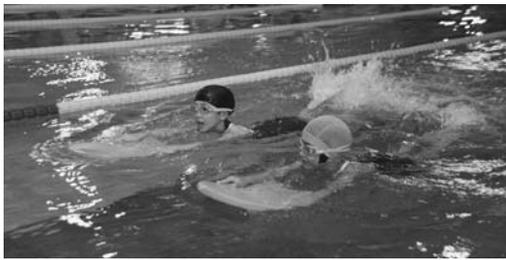
◇ C D

- 「シンゲル」……………乃木坂 46
- ジコチューで行こう！……………乃木坂 46
- 輝きだして走ってく……………サンボマスター
- アンビバレント……………樺坂 46

◇ D V D

- 祈りの幕が下りる時……………
- 悪と仮面のルール……………
- 今夜、ロマンス劇場で……………

※本の貸出期間は3冊2週間です。



第10回 町民水泳記録会

9月3日 第10回町民水泳記録会が陸別町水泳プールで開催されました。参加者は陸別町記録を目指して力泳し、6種目で7個の記録更新を果たしました。記録は次のとおり。(敬称略、★は新記録)

種目	氏名	タイム
ビート板キック	小1女子	朝田舞子 44秒50
		高田ひかり 52秒11
		島田萌唯 1分09秒05
	小2女子	新藤咲弥 37秒15
		柳村凜 43秒14
		小2男子 平井雅之 32秒36★
小3女子 鈴木ゆあ 46秒22		
自由形	小1女子	朝田舞子 37秒92
		高田ひかり 46秒86
	小2男子	新藤袈允 32秒77★
		平井雅之 33秒01★
	小2女子	西岡瑞希 30秒91
		柳村凜 39秒30
	小2女子	新藤咲弥 51秒29
		山本滢 35秒50
	小3女子	鈴木ゆあ 45秒15
		小4男子
	小4女子	角田華子 23秒85
		朝田結子 25秒90
		畠野蓮綺 26秒91
	小4女子	荒木花月 30秒14
		小5女子 古田夢音 25秒81★
一般A男子 鈴木千遥 28秒60		
一般A男子 古田雅俊 21秒42		

種目	氏名	タイム	
自由形	25m	一般A女子 荒木結加 25秒99	
		一般B女子 北川理恵 18秒58★	
	50m	小2男子 新藤袈允 1分18秒09★	
		小3女子 山本滢 1分19秒59	
		小4男子	島田蒼志 1分00秒45
			石橋心菜 51秒58
			角田華子 56秒29
		小4女子	朝田結子 1分00秒91
	畠野蓮綺 1分02秒57		
	荒木花月 1分14秒77		
	小5女子	古田夢音 1分05秒51	
		鈴木千遥 1分09秒68	
小6女子	新藤聖紫流 51秒28		
	小澤美羽 52秒65		
一般B女子 羽藤真理子 1分08秒94			
平泳ぎ	25m	小2女子 西岡瑞希 48秒79	
		小4女子 石橋心菜 36秒85	
	50m	一般B女子 羽藤真理子 53秒95	
		小6女子	新藤聖紫流 1分01秒38
フリーリレー	100m	古田雅俊・荒木結加・北川理恵・羽藤真理子 1分31秒72	
		西岡瑞希・荒木花月・新藤聖紫流・小澤美羽 1分45秒26	
		新藤袈允・平井雅之・石井洋平・島田蒼志 1分51秒60	
		山本滢・角田華子・畠野蓮綺・朝田結子 1分55秒94	
		鈴木ゆあ・石橋心菜・古田夢音・鈴木千遥 1分56秒52	

第21回日産カッパ陸別

こがらしマラソン

会場：日産自動車北海道陸別試験場

2018
10
21

※参加申込は10月10日(日)まで
ダウンロードしてください

参加種別(種目)
2km オープン・小学1-3年男子・小学1-3年女子
3km 小学4-6年男子・小学4-6年女子
5km 中学男子・中学女子・一般男子・一般女子
10km 一般男子40歳未満・一般男子40歳以上・一般女子
ハーフ 一般男子・一般女子

※大会料(税込)
 参加費 1,000円(税別) 大会費 1,000円
 大会参加費2名
 大会参加費2名(小学生以下) 1,000円(税別)
 大会参加費2名(小学生以下) 1,000円(税別)

申込先(申込先)
実行委員会
 日産自動車北海道陸別マラソン実行委員会
 (陸別町陸別町立第一中学校内)
 電話: 0156-27-2141(3F)
 Fax: 0156-27-2798

主催: 日産自動車(株)、陸別町教育委員会、陸別町体育連盟、陸別町市民体育会、陸別町マラソン愛好会
 協賛: 日産自動車(株)、陸別町教育委員会、陸別町体育連盟、陸別町市民体育会、陸別町マラソン愛好会
 協賛: 陸別町教育委員会、陸別町体育連盟、陸別町市民体育会、陸別町マラソン愛好会

10月21日(日)開催



第36回 町民ゲートボール大会

8月29日
町教育委員会主催の、第36回町民ゲートボール大会が、開催され、3チームが参加しました。大会結果は次の通りです。

第1位 長屋チーム
 第2位 飯尾チーム
 第3位 教委チーム

<10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	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
2	火	畑の収穫体験 午前9時50分～（給食C）		
3	水			
4	木	親子レク（こぐまクラブ）	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
5	金			
6	土	ふれあい広場・よさこい参加（きりん組）		
7	日			
8	月	● 体育の日 ●		
9	火			
10	水			
11	木		親子リズムあそび（保健センター・親子ひろば）、妊婦・乳幼児相談（保健センター）	保健福祉センター
12	金			
13	土			
14	日			
15	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
16	火			
17	水			
18	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
19	金	2計測（保育所）		
20	土			
21	日			
22	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
23	火			
24	水			
25	木	保育参観日①（陸別保育所）	親子リズムあそび・おたんじょう会（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
26	金	保育参観日②（陸別保育所）		
27	土			
28	日			
29	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
30	火		ハロウィンパレード 午前11時～（親子ひろば）	保健福祉センター
31	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

ナイトミュージアムに新企画!

今年のナイトミュージアムは、メキシコを中心に中南米で行われる「死者の日」（日本のお盆のようなお祭り）にならい、たくさんのガイコツがお迎えます。さらに今年は、仮装をして入場すると特典もありますので、ぜひお越しください。



日 時 10月27日（土）
午後6時～7時30分（入館）

場 所 足寄動物化石博物館
内 容 暗闇ミニ発掘など
持 ち 物 懐中電灯
詳 細 足寄動物化石博物館 ☎25-9100

HONBETSU

本別から

「本のまち夢づくり講演会」のお知らせ

花と妖精などの美しいイラストでおなじみの永田 雨（ながたもえ）さんを京都からお招きし、夢を持つことの大切さを語っていただきます。自作の読み聞かせやサイン会も予定しています。ぜひご来場ください。

と き 11月2日（金）
午後6時30分から（午後6時開場）

と ころ 本別町体育館中ホール
（本別町北2丁目 ☎22-2331）

講 師 イラストレーター・絵本作家・エッセイスト 永田 雨 さん

入 場 料 無料（申込不要）

問 い 合 わ せ 本別町図書館
（本別町北2丁目 ☎22-5112）

健康コーナー 243

☆目の健康づくり

【担当】
保健福祉センター
保健師 前田 智美

10月10日は

目の愛護デー

はじまりは昭和6年、中央盲人福祉協会の提唱によって失明予防の運動としてこの日が「視力保存デー」と定められました。その後、昭和13年に日本眼科医会の申し出によって、9月18日が「目の記念日」として改められました。

戦時中、一時活動は中止されましたが、昭和22年、中央盲人福祉協会が再び10月10日を「目の愛護デー」と定め、現在では厚生労働省が主催となって毎年目の健康に関わる活動が進められています。なぜ、10月10日なのか？は、10・10を横にすると、

人の顔の目と眉に見えるからです。

また、10月にはもう一つ、目の記念日があります。それは10月01日の「眼鏡の日」です。

こちらは1を眼鏡のつる、0をレンズとみなすと眼鏡の形にみえるからです。

10月は目の愛護月間でもあります。

子どもの目の健康

子どもの視力は生まれてから約6〜7年かけてものを見ることにより発達します。

生後1カ月の赤ちゃんは、やっと動くものがある程度の視力です。

その後、小学校に入学

する頃、目の機能が完成します。

子どもの目を大切にするためのポイントは次の3つ。

1. 目を休める

目はとても疲れやすい臓器です。テレビなどの画面は時間を決めて見ましょう。

2. 明るいところで読む

本は暗いところで読まず、明るいところで読みましょう。

3. 遠くを見よう

ゲームやテレビで目を沢山使ったあとは、遠くを見ると目が休まります。

これらのことを子どもに説明し、守れているときは褒めてあげましょう。



大人の目の健康

近年、スマートフォンやパソコンなどの画面を長時間見続け、目の疲れを感じる人が多くなっています。

また、加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性症などの目の病気にかかる人も増えていきます。

目の疲れ、乾き、かすみ、視力の低下、見えにくい、肩こりがするなど

は、「目の使いすぎ」であり、「目からの注意信号」です。

次のポイントを参考に、目の疲れを防ぐようにしましょう。

1. 目を休ませる

モニターをみながらの作業や読書は1時間続けたら10分休憩するなど、こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。睡眠も目の回復には大事です。しっかりと睡眠をとりま

しょう。

2. 目にやさしい食事をとる

バランスのよい生活を心掛けることはもちろん、目の健康維持に必要な栄養素をとりましょう。

ベリー類、緑黄色野菜、青魚やまぐろ、かつおは目の健康維持に必要な栄養素が入っています。

3. 眼科の受診

目の健康状態をチェックするために4歳になったら、眼科を定期的に受診しましょう。また、目に何らかの異常を感じたときや症状が改善しないときには、早めに眼科を受診しましょう。



後期高齢者医療制度のお知らせ

～健康なからだのために～

■ ロコモティブシンドロームって？

ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）とは、骨や関節、筋肉などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、介護が必要となる危険性が高い状態のことをいいます。

CHECK! ご自分のロコモ度は、次の7項目の「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。

1	<input type="checkbox"/>	家の中でつまずいたりすべったりする
2	<input type="checkbox"/>	階段を上るのに手すりが必要である
3	<input type="checkbox"/>	15分くらい続けて歩くことができない
4	<input type="checkbox"/>	横断歩道を青信号で渡りきれない
5	<input type="checkbox"/>	片脚立ちで靴下がはけなくなった
6	<input type="checkbox"/>	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
7	<input type="checkbox"/>	家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）

いかがでしたか？

1つでも当てはまればロコモの心配がありますので、適度な運動習慣を身につけ、ゼロを目指しましょう。

■ お口の健康から、からだの健康へ

お口の健康は、からだの健康にも大きく影響します。

歯周病は、糖尿病や心筋梗塞などの病気の悪化や肺炎の原因にもなると言われています。

また、よく噛むことは、脳への刺激となり認知症予防や介護予防にも繋がります。

お口を健康に保ち、いきいきとした生活を送みましょう。

■ お口の健康のために

○食後はこまめに歯をみがきましょう。

入れ歯の手入れも大事です。歯間ブラシ等の使用もおすすめです。

○食事はよく噛んで食べましょう。

ひと口、30回噛むことを目標に食べましょう。

○歯科健診（検診）を受けましょう。

症状がなくても定期的に口の中をチェックしましょう。

※お口のことで気になることがあれば、早めに歯科を受診しましょう。



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

☎ 0156-27-2141



11月9日は 119番の日



平成28年4月1日より十勝管内から掛ける119番通報は、帯広市にある消防指令センターが受付けています。通報時は必ず市町村名から住所を伝えて下さい。



119番通報とは

携帯電話からの119番通報では、通報者からGPS情報を取得し災害現場を特定していますが、確認のため目標となる建物や住居表示板に表示されている所在を確認して通報して下さい。

また、指令センターでは専従の指令員が24時間待機し正確・迅速な受付業務を行っており、現場到着時間を短縮することにより被害の軽減・救命率の向上に繋がります。



お願い

1. 消防車・救急車はサイレンを鳴らさずに緊急走行することはできませんのでご理解願います。
2. 119番通報では災害内容や当直病院等のお答えをしていませんので、下記の連絡先に問い合わせ願います

119番通報要領

119番通報

火事ですか？ 救急ですか？

場所（住所）は、どこですか？
（付近の目標となる物など）



火事

何が燃えていますか？

けが人や逃げ遅れた人はいますか？

あなた（通報者）の名前と
電話番号を教えてください。

救急



誰がどうしました？

傷病者の状況を
教えてください。

北海道救急医療情報案内センター

医療機関の情報を24時間提供しています。受診する病院が分からない時に問い合わせして下さい。

フリーダイヤル（0120）20-8699

携帯電話・PHSからの場合

（011）221-8699

災害案内

（0180）99-1198

※とかち広域消防事務組合のホームページでも災害出動状況をご確認できます。（下記URLから）

<http://fire-tokachi.hokkaido.jp>

問い合わせ先

〒080-0016 帯広市西6条南6丁目3番地1 とかち広域消防局 情報指令課

TEL：0155-26-9126 FAX：0155-22-9119 E-mail：call@fire-tokachi.hokkaido.jp

情報 INFORMATION

第57回陸別町文化祭のお知らせ

展示部門の一般作品を募集しております

第57回陸別町文化祭の日程が決まりました。今年の文化祭のテーマは「ふるさと100（飛躍）年 感謝と未来への誓い」です。

今年の芸能発表会（11月4日）は昨年同様13時から、また、作品の展示期間も長くなっております。皆様のご来場をお待ちしております。

現在、展示部門の一般作品と「ふるさとの遺跡を歩く」の参加者を募集中です（応募締切10月19日（金））。

文化祭に関するお問い合わせ・申込みは教育委員会（☎2712123）までお願いします。



第57回 陸別町文化祭日程 平成30年10月27日(土) ～11月4日(日)

- 展示部門〔役場1階ロビー・2階タウンホール・ホワイエ〕
10月27日(土)～11月3日(土)
9:00～18:00
- 芸能発表会〔タウンホール〕
11月4日(日) 13:00～15:30
- ふるさとの遺跡を歩く〔白糠町を予定〕
11月3日(土) 9:00～17:00

※展示部門一般作品募集中!

募集締切 10月19日(金)
教育委員会もしくは公民館まで

※ふるさとの遺跡を歩く参加者募集中!

申込締切 10月19日(金)
郷土研究会事務局(ガンビー)もしくは教育委員会まで

くらしのよろず無料相談会

くらしのよろず無料相談会実行委員会主催による、相談会を下記日時にて開催します。本相談会は、十勝で活躍する10土業が一同に集まり年に1度、社会貢献の1つとして実施しています。遺産相続、介護問題、離婚問題、多重債務問題、建物耐震問題、相続税対策、老後資金設計など、幅広い分野にワンストップで対応が可能な1日となります。是非、この機会に日頃の悩みを解消して下さい。

日時 平成30年11月4日(日)
午前10時～午後4時(受付締切3時30分)

場所 とかちプラザ1階 大集会室
(帯広市西4条南13丁目1番地)

相談料 無料(予約不要、予約不可)

対応 弁護士、社会福祉士、司法書士、建築士、行政書士、税理士、ファイナンシャルプランナー、社会保険労務士、土地家屋調査士、宅地建物取引士

共催 帯広市

後援 帯広商工会議所 理財部会

問い合わせ くらしのよろず無料相談会実行委員会 広報担当
帯広商工会議所 経営相談課 ☎0155-25-7121

行政相談週間

10月15日(月)～21日(日)は行政相談週間です。国や地方自治体の行政等に関するご相談をお寄せください。

行政相談委員 秋山勝幸さん(共栄第1)
☎0156-27-2674

※昨年10月から「釧路行政評価分室」は「釧路行政監視行政相談センター」になりました。

北海道最低賃金が改定されます

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賃金が次のとおり改定されます。

最低賃金額 時間額 835円

効力発生年月日 平成30年10月1日

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署(支署)

バス運転体験&合同就職相談会を開催します

地域公共交通の維持確保に向けた喫緊の課題であるバス運転手不足の解消に向けて、十勝地区バス協会、十勝総合振興局などの主催で開催します。バスやタクシーの運転手に興味・関心がある方、就職を考えている方などの参加をお待ちしております。

日時 10月27日(土) 10:00~16:00

場所 帯広運転免許試験場(帯広市西19条北2丁目)

内容等 バス運転体験会、合同就職説明会、バス&タクシードライバーコンテストなど

※バス運転体験は、普通自動車運転免許が必要です。

問合せ・申込み先 十勝地区バス協会事務局
鈴木・長沢(十勝バス棟内)
☎0155-37-6500

里親制度のご案内

里親制度は、様々な理由により家庭で暮らせなくなった子どもを、家族の一員として家庭に迎え入れ、あたたかい愛情をもって育てていく、児童福祉法に基づく制度です。家庭のぬくもりを求めている子どもたちのために里親になりませんか。

※里親には、子どもの養育に必要な生活費、学校教育費、医療費などが支給されます。

※児童相談所では、里親申請を随時受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

問合せ 北海道帯広児童相談所
帯広市東1条南1丁目1
☎0155-22-5100

自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反です!

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自動車を含むすべての自動車に加入が義務付けられおり、自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反となりますのでご注意ください。

問合せ 国土交通省北海道運輸局帯広支局 担当者:吉田
☎0155-33-3286

10月は「年次有給休暇取得促進期間」です



事業主(使用者)の皆様へ、年次有給休暇の計画的付与制度の導入を検討しましょう。

消費生活相談室から

〜みどりちゃんからひとこと〜

第66回

別 陸 くらし塾
早田みどり

先日発生した地震と、直後からの停電。みなさんはどのように過ごされましたか。

災害が起きるたびに電気や水のありがたさを強く感じます。被害に遭われた方々が、1日でも早く穏やかな日常を取り戻せることを願ってやみません。

ところで、最近では地面に刺して使うタイプのソーラーライトが売られており、ちょっと明るさが欲しい場所に便利です。このライトを暗くなってから室内に入れて停電をしのいだという話を聞きました。もちろん電池は必要ありません。我が家では玄関先で一晩中闇を照らしておりました。

また、もうひとつあって良かったと思ったのは、子どもが授業で作製した「でん電虫ラジオ」。充電式の電池を使用し、手回しで充電できます。ライトが点くので懐中電灯としても使えます。アウトプット端子があるのも、携帯電話などの充電も出来るようです。

陸別での生活は普段と変わらないくらいに戻りましたが、被害の大きかった地域では、今も不自由な生活を強いられ、不安な毎日を過ごされていると思うと胸が痛みます。

停電時、自家発電でテレビを見ていたという話や、スマホを充電出来ない、WiFiが繋がらないと不満を口にするという話を耳にすると、子どもたちは、今ある日常を当たり前のものだと感じているのでは?と残念な気持ちになります。

では、私たち大人は子どもたちに何を教えるべきでしょうか。電気も水もあることが当たり前ではないこと。今も日常生活に戻っていない人々が大半のこと。あなたたちがテレビを見たり、スマホをいじっている間、その人たちがどんな思いで同じ時間を過ごしているだろうか。災害が起こったとき、それが身近ではなかったと安堵するだけでなく、被害に遭われた人々に思いをはせ、自らの行動について考える態度を育てていく義務があるように思います。

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。
10月の開設日は18日と25日です。

銀河の森コテージ村^{から}のお知らせ

〈9月21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)

10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	火	水
	6人用	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	●	△	△	○	△	○	△	●	○	○	○
	10人用	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

11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
	6人用	○	△	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10人用	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

らぶごえ

平野 音杏^{とあ} 文弥^{あちやん} 弥梨^{さん} 愛香^{さん} 梨^{さん} 8・29 上斗満

ご厚意

ご寄付ありがとうございます

陸別町への寄付

陸別建設業協会から2百万円が寄付されました。



帯広信用金庫から50万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
10月	本別中央公民館	一般	10	水	10:00	11月	本別中央公民館	一般	7	水	10:00
		優良	10	水	11:30			優良	7	水	11:30
		違反	24	水	10:00			初回	7	水	13:00
	違反	24	水	10:00	違反			21	水	10:00	
足寄町民センター	優良	18	木	14:00	足寄町民センター	優良	15	木	14:00		
	一般	18	木	15:00		一般	15	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

陸別町社会福祉協議会役員から社会福祉協議会に5千円が寄付されました。

藤澤良一さん(上斗満)から社会福祉協議会に10万円が寄付されました。

(副)北勝光生会公益事業すまいるフェスティバル(共栄第一)から社会福祉協議会に寄付がありました。

町の人口・世帯数 30.8.31

人口 2,395人(-5)
男 1,199人(-5)
女 1,196人(±0)
世帯数 1,324戸(±0)

友好町民の会 357人(前年同月比+54人)

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



9月6〜7日の北海道胆振東部地震により発生した停電災害において、(株)石橋建設より、応急電力供給の機械等と作業員を無償提供していただきました。

10月1日現在
交通事故死ゼロ
1,472日

ストップ・ザ・交通事故 ~めざせ 安全で安心な北海道~